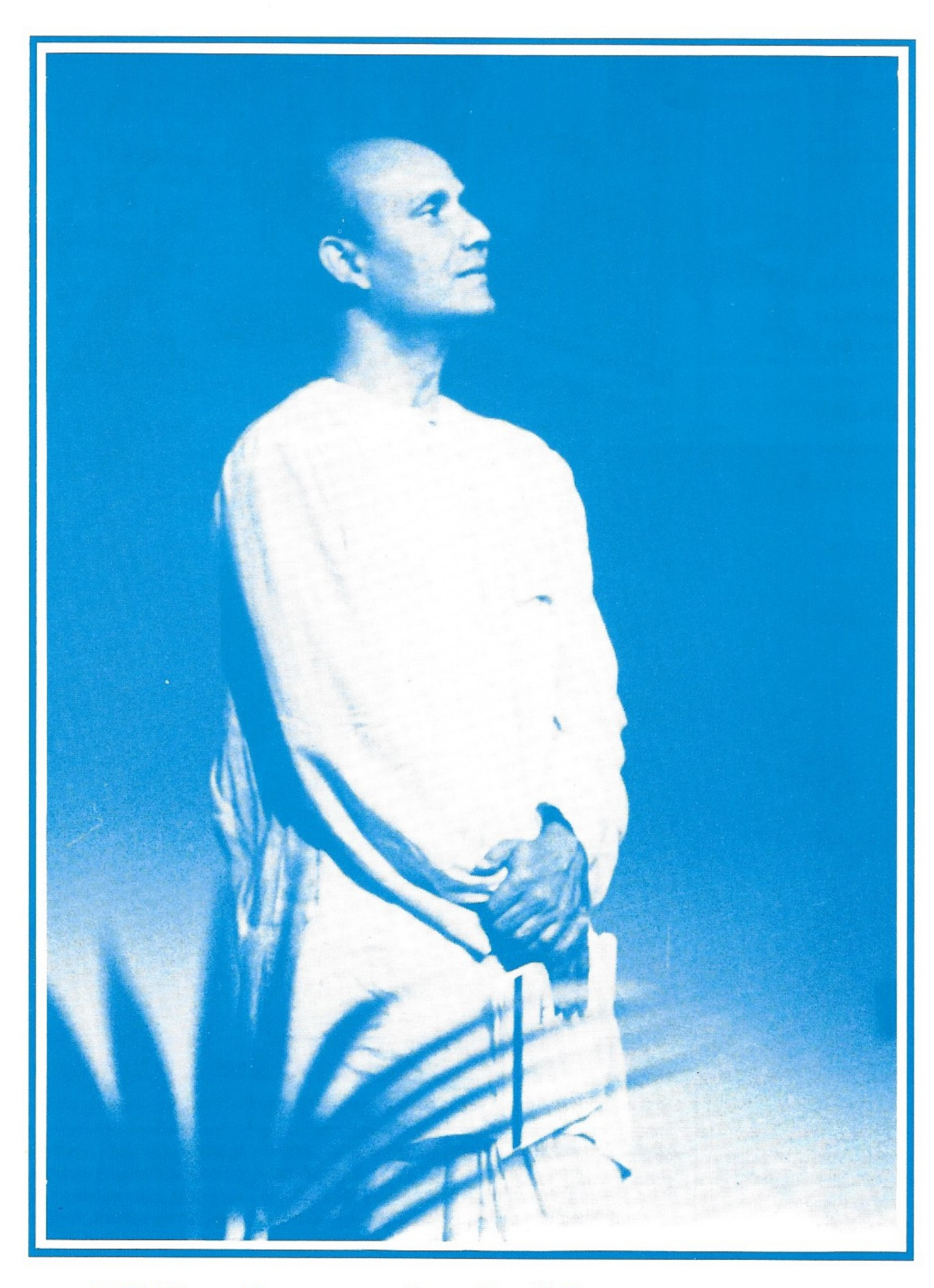
SRI CHINMOY

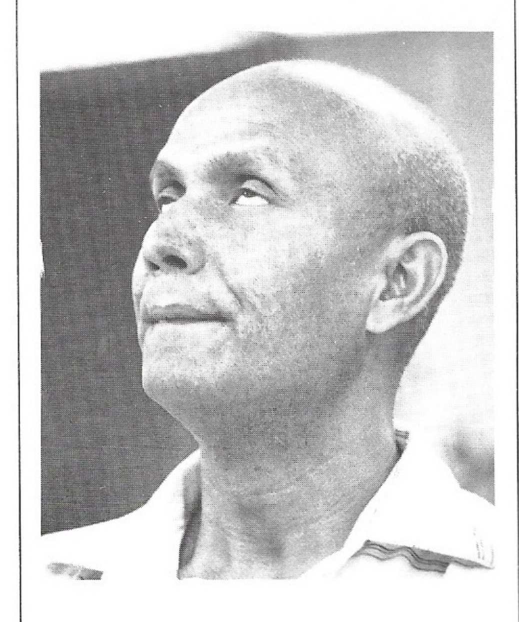
Das Beispiel eines echten spirituellen Meisters



Mit einer Anleitung zum Meditieren von Sri Chinmoy

Fr./DM 5.–. Als Beilage zur Schallplatte oder Kassette Flute-Music for Meditation kostenlos.

Inhalt



Impressum:
Herausgeber: Sri Chinmoy Verlag,
Friedensgasse 3, CH-8002 Zürich
Redaktion und Gestaltung: Abarita
Fotos: Shraddha, Bashwar, Sarama, Kedar, Bernd, u.a.
Satz: Indu
Druck: Projjwal, Perfection Glory Press, Augsburg

Sri Chinmoy

Sri Chinmoy auf dem Weg in seinem nun jährlichen Geburtstags-Ultramarathon

Am 27. August 1978, seinem 47. Geburtstag, lief Sri Cinmoy einen 47-Meilen-Lauf (75km) – eine körperliche Anstrengung und ein Triumph der Selbstüberwindung, die nicht recht in das bisherige Bild eines spirituellen Lehrers oder Gurus (Guru heisst Lehrer) passen wollte. Aber in Sri Chinmoys Augen sollte der Körper nicht vernachlässigt werden, sondern ein fähiges Instrument sein, damit der Mensch ein intensives inneres Leben und ein tätiges äusseres Leben führen kann. Sri Cinmoy sagt:

«Ein Sucher nach Wahrheit muss mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen».

So kann der Mensch innerlich erfüllt werden, ohne den Boden unter den Füssen zu verlieren. Und was genau so wichtig ist – er wird fähig, seinen inneren Reichtum auszudrücken und dadurch fruchtbar zu machen. Die *New York Daily News* schrieb darauf einen ganzseitigen Bericht mit dem Titel: *«Sri Chinmoy lebt, was er lehrt.»* Sri Chinmoys Beispiel vermag zu begeistern, weil man darin die Richtigkeit seiner Aussage und den Ernst seines Anliegens erkennt. Das ist der Grund, warum Sri Chinmoy im Gegensatz zu vielen schlechten Beispielen auf Anerkennung und Achtung stösst, unter anderem beim Bürgermeister von New York, wo Sri Chinmoy lebt, und bei vielen anderen hochstehenden Politikern, die ihn durch seine Friedensarbeit an der UNO kennengelernt haben. Sein Heimatland Indien ist stolz auf Sri Chinmoy – er ist in Bengalen geboren – und fühlt, dass der Welt durch ihn die echte Spiritualität Indiens angeboten wird. Die *Illustrated Weekly of India* schrieb am 14. Februar

lebt, was er lehrt

1982:

«Von allen Visionären und Sehern, die die Botschaft von Mutter Indien an westliche Gestade gebracht haben,hat keiner das Bild vom traditionellen Guru grundlegender verändert als Sri Chinmoy. Als Autor, Dichter, Komponist und Künstler hat Sri Chinmoy Amerika mit seiner überströmenden Kreativität in Staunen versetzt, mit seinen zweimal wöchentlich stattfindenden Meditationen für Delegierte und Angestellte hat er an der UNO völlig neue Wege aufgezeigt, und in jüngerer Zeit ist er durch seine Vorliebe für den Marathonlauf auch in der Sportwelt zu einem Begriff geworden.»

«Dabei hat er die Fallstricke vermieden, in die so viele unserer spirituellen Auswanderer gerieten. Er verlangt niemals Geld – weder für die Unterweisung in der Meditation noch für öffentliche Vorträge und Konzerte. Er erwartet jedoch, dass seine Schüler regelmüssig und strebsam meditieren und weist viele «Möchte-gerne-Schüler» ab, die diesem Niveau nicht genügen. Sein diszipliniertes Leben hat darüberhinaus den Respekt von zynischen Journalisten, von Künstlern, Universitätsprofessoren und Regierungsbeamten in ganz Amerika gewonnen. Das angesehene Bibliotheks-Nachschlagewerk *«Current Biography»* nennt ihn *«wahrscheinlich den angesehensten Vertreter des Yogas im Westen.»*

«In Sri Chinmoys Händen ist Yoga eine dynamische Integration östlicher und westlicher Wege geworden, denn er glaubt, dass die höchste Spiritualität ein inneres Erwachen zum Selbst und auch eine äussere Manifestation Gottes beinhaltet.»

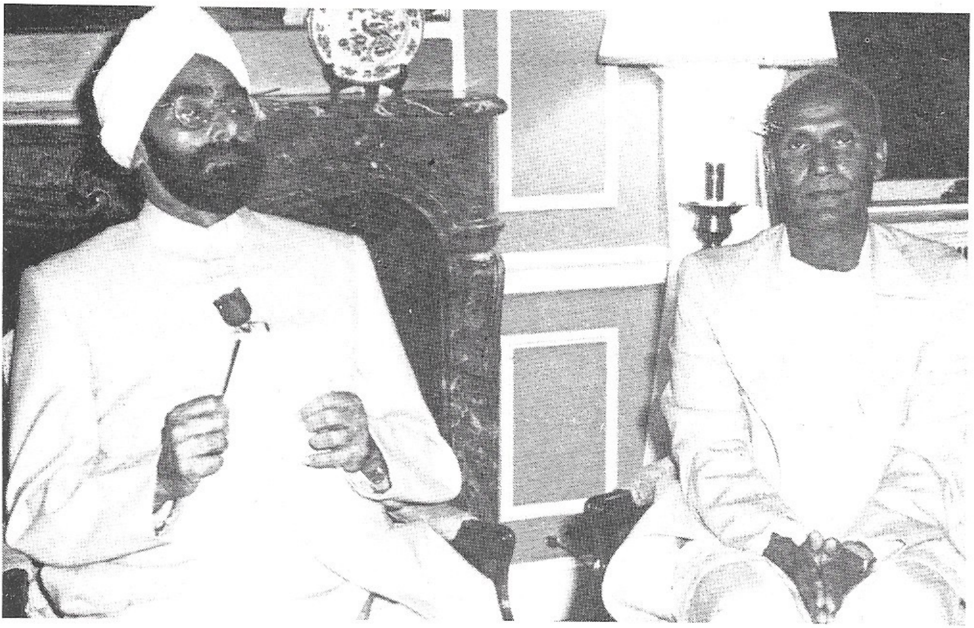
«In konsequenter Fortführung dieser Philosopie ist Sri Chinmoy der Begründer und führende Praktiker eines Yogas des 20. Jahrhunderts geworden, bei dem die Kraft der Spiritualität nicht nur benützt wird, um das Bewusstsein der Sucher zu erleuchten, sondern auch um das Göttliche in der äusseren Welt durch Kunst, Musik, Dichtung, Sport und alle weiteren Aspekte des Lebens zu enthüllen und zu manifestiern.»

«Keine trockene philosophische Darstellung kann besser überzeugen als die Kraft des persönlichen Beispiels.»

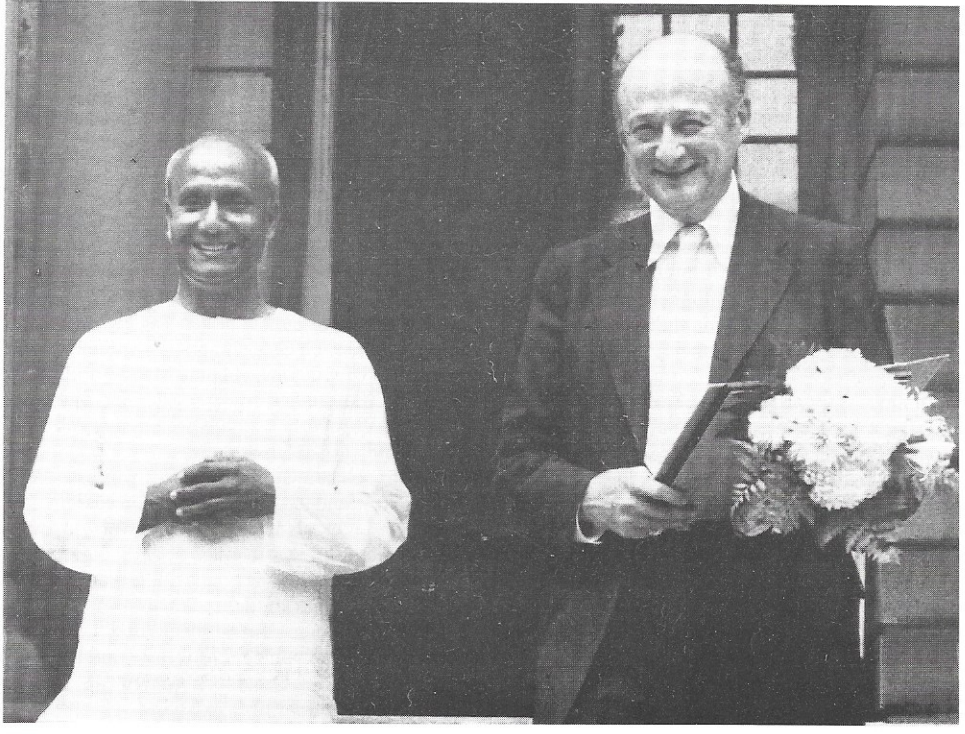
Sri Chinmoys eigenes Leben ist ein beredtes Zeugnis für die kreative Energie seines Yogas. Während der 18 Jahre, die er nun in den Staaten gelebt hat, ist er als moderner «Rennaissance-Mensch» bekannt geworden. Er hat über 500 Bücher mit spirituellen Gedichten, Schauspielen, Erzählungen und Essays sowie Fragen und Antworten geschrieben, darunter ein Band mit 843 Gedichten,die er unter Anwendung der übernatürlichen Kräfte eines Yogis innerhalb von 24 Stunden geschrieben hat. Er hat 140 000 Bilder seiner «Fountain-Art» gemalt, von denen Ausstellungen in zahlreichen Museen und Galerien v.a. der USA gezeigt wurden. Und er hat über 3000 Meditations-Lieder komponiert, was ihn zu einem der produktivsten Liederkomponisten der Welt macht. Seine Musik ist auf mehreren Langspielplatten erschienen und wurde in Konzerten in ganz Nordamerika, Westeuropa und Australien aufgeführt, u.a. in der Carnegie Hall und im Lincoln Centre in New York.

Obwohl Sri Chinmoy einer der kreativsten Menschen ist, die je gelebt haben, ist er sehr bescheiden und einfach: «Jedes Bild, jede Melodie, jedes Gedicht, alles, was ich unternehme, ist nichts anderes als ein Ausdruck meines inneren Schreis nach mehr Licht, mehr Wahrheit und mehr Freude», erklärt er.

«Wenn nur eines meiner Werke einen Sucher inspiriert, ein besseres oder höheres Leben zu führen, dann werde ich fühlen, dass ich erfolgreich war.»



Der Präsident von Indien, Giani Zail Singh, traf Sri Chinmoy im Oktober 1982 für eine gemeinsame Meditation und ein spirituelles Gespräch. Nach dem Treffen sagte der Präsident u.a.: «Ihr Gebet zu Gott gibt mir grösste Kraft. ... Ihre Worte werden mir helfen, die Hoffnungen, die Sie in mich setzen, zu erfüllen.»



Der Bürgermeister von New York, Edward I. Koch, ehrte Sri Chinmoy mit einer Feier vor dem Rathaus und sagte u.a.: «Als Dichter, Schriftsteller, Künstler, Musiker und vor allem als spirituelle Kraft zur Erfüllung der Güte in der Menschheit haben Sie Tausende von New Yorkern inspiriert. Ihre Aktivitäten kommen der ganzen Stadt zugute. Mit Ihnen würdige ich im Namen aller Bürger einen grosser Menschenfreund.»

«Wir sind geehrt, dass Sie New York State als Ihr Zuhause gewählt haben ... Sri Chinmoy, die Zeit hat gezeigt, dass Ihre spirituellen Beiträge von grösster Bedeutung sind. Sie werden als einer der grossen Führer unseres modernen Zeitalters gesehen werden.»

Edward Abramson
Staatsrat des Staates New York

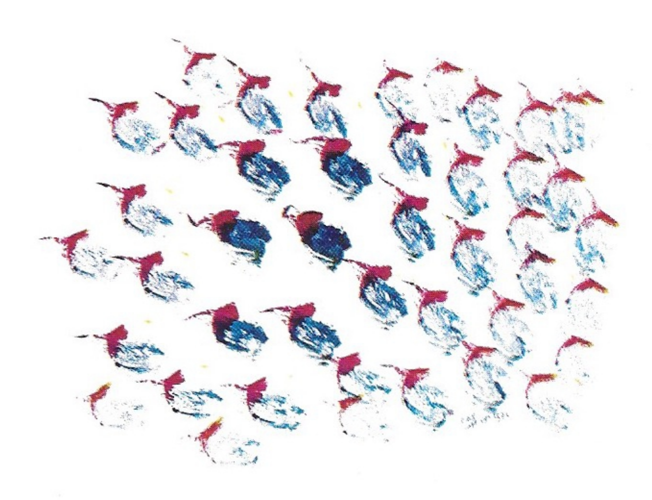
«Als U.S.-Botschafter in Ihrem Geburtsland Indien, als Botschafter an den Vereinten Nationen – wo Sie so selbstlos wirken – und jetzt als U.S.-Senator von New York habe ich Ihre wichtige Arbeit in Amerika mit wachsender Bewunderung verfolgt. Sie haben zahllosen Amerikanern und Menschen vieler Nationen Freude und spirituelle Erleuchtung gebracht, und dafür stehen wir alle sehr tief in Ihrer Schuld.»

Daniel Patrick Moynihan
United States Senate, Washington, D.C.

«Ich bewundere Sie. In Ihnen sehe ich einen grossen, grossen Menschen. ... Es ist mein Ziel, eines Tages wie Sie zu sein – voller Friede – um damit für die Menschheit und für Gott zu arbeiten ...

– Muhammad Ali

Sri Chinmoys Jugend



Sri Chinmoy Kumar Ghose wurde am 27. August 1931 in einem Dorf namens Shakpura in der Nähe von Chittagong in der damaligen indischen Provinz Bengalen geboren. Er war das jüngste von sieben Kindern. Seine älteren Brüder und Schwestern gingen spirituellen und künstlerischen Interessen nach und waren von Natur aus ruhig und kontemplativ veranlagt. Obwohl man ihn Chinmoy taufte, was das Sanskritwort für «voller göttlichen Bewusstseins» ist, war das jüngste Familienmitglied so aktiv und lärmig, dass er den Übernamen *Madal* – «kleine Trommel« – erntete.

Chinmoys Vater arbeitete als Eisenbahninspektor und gründete später eine kleine Bank. Seine Mutter war sehr grosszügig zu ihren Kindern. Einmal besuchte sie mit einem andern Sohn ein Schauspiel über Sri Chaitanya, einer der grossen spirituellen Meister Indiens. In jenem Schauspiel kam eine Szene vor, in der Sri Chaitanyas Mutter weinte, weil ihr Sohn alle seine letzten Verpflichtungen abgelegt hatte, indem er das Gelübde eines Mönchs annahm. Chinmoys Mutter begann während dieser Szene zu weinen, und ihr Sohn versuchte sie tapfer zu trösten, indem er ihr versprach, er und alle ihre anderen Kinder würden ihr Leben lang bei ihr bleiben. «Du verstehst nicht, warum ich weine», antwortete sie. «Ich weine, weil ich möchte, dass alle meine Kinder, Söhne wie Töchter, jenem Pfad folgen. Ich sehne mich danach, dass jedes von ihnen in diesem Leben Gott verwirklicht.»

Während seiner Kindheit hatte Chinmoy spirituelle Erfahrungen, in denen sein gewöhnliches menschliches Dasein von höheren Bewusstseinsebenen überschwemmt wurde. Wenn eine solche Erfahrung vorüber war, stellte er manchmal erstaunt fest, dass er seinen Namen und die andern Umstände seines irdischen Daseins vergessen hatte, die er dann von Freunden oder sogar aus seinen eigenen Notizen wieder lernen musste.

Chinmoy verbrachte eine glückliche Kindheit, aber mit elf verlor er seinen Vater und ein Jahr darauf seine Mutter. Kurz danach trat er mit seinen Geschwistern in einen modernen Ashram in Südindien ein, eine spirituelle Gemeinschaft, die geistig orientierten Menschen jeglicher Herkunft offenstand. In dieser spirituellen Atmosphäre genoss er eine Erziehung, die auch Singen, Komponieren, Zeichnen und Sport umfasste.

Noch bevor er dreizehn wurde, erreichte Sri Chinmoy die Selbst- oder Gottverwirklichung, das heisst, er gewann jene Verwirklichung wieder, die er in seinem früheren Leben erreicht hatte. Ungefähr ein Jahr später wiederfuhr ihm die folgende Erfahrung, die seine Arbeit bis zum heutigen Tag geprägt hat:

«Wann immer ich Gelegenheit hatte, flüchtete ich mich an das Ufer des ewig blauen Meeres und nahm dort in der Einsamkeit meinen Sitz ein. Mein Bewusstseins-Vogel erhob sich langsam steigend zum Himmel und verlor sich dort oben.

Bei einer solchen Gelegenheit – es war eine Vollmondnacht – fand ich nur ein Meer von süssem und erhabenem Licht, als ich in den blau-weissen Horizont schaute. Alles war in einen unendlichen Ozean von Licht eingetaucht, das liebevoll auf den süssen Wellen spielte. Mein endliches Bewusstsein war voller Durst nach dem Unendlichen und Unsterblichen. Ich trank tief von dem Ambrosia und trieb auf einem erleuchteten Ozean. Es schien, als ob ich nicht länger auf dieser Erde existierte.

«Ganz plötzlich – ich weiss nicht warum und wie – beendete etwas meinen süssen Traum. Der Luft entströmte nicht weiter ihre honigartige unsterbliche Seligkeit, denn meine eigenen Gedanken kamen zum Vorschein: ‹Nutzlos, alles ist nutzlos. Es besteht keine Hoffnung, hier auf Erden eine göttliche Welt zu schaffen. Das ist bloss ein kindischer Traum›. Ich fühlte auch, dass ich nicht einmal mein eigenes Leben fortsetzen könnte. Es schien nichts als eine dornige Wüste zu sein, übersät von endlosen Schwierigkeiten.

Warum soll ich hier diese unerträglichen Schmerzen und Leiden ertragen? Ich bin der Sohn des Unendlichen. Ich muss Freiheit haben, ich muss die Ekstase des Paradieses haben. Diese Ekstase wohnt immer in mir. Warum sollte ich dann diese sterbliche Welt nicht verlassen, um in mein ewiges Zuhause im Himmel zurückzukehren?

Ein plötzlicher Lichtblitz erschien über meinem Kopf. Als ich voller Ehrfurcht und Erstaunen aufschaute, fand ich meinen Geliebten, den König des Universums, wie Er mich anschaute. Sein strahlendes Gesicht war voller Sorge.

‹Vater›, fragte ich Ihn, ‹Was macht Dein Gesicht so traurig?›

‹Wie kann Ich glücklich sein, mein Sohn, wenn du nicht Mein Gefährte sein und Mir in Meiner Mission helfen willst! Ich habe in der Welt Millionen von Plänen verborgen, die Ich in die Wirklichkeit heben möchte. Doch wie kann Ich Meine Göttliche Manifestation hier auf der Erde haben, wenn Mir Meine Kinder in Meinem Spiel nicht helfen?›

Tief berührt, verbeugte ich mich und versprach: ‹Vater, ich werde Dein treuer Gefährte sein, liebend und aufrichtig, in alle Ewigkeit. Forme mich und mach mich meiner Rolle in Deinem kosmischen Spiel und in Deiner göttlichen Mission würdig.›»

Sri Chinmoy setzte seine formelle Erziehung im Ashram mit einer Vorliebe für Musik, Malerei und Sport fort. Im jährlichen Sporttag gewann er den 100m-Sprint zwölf Jahre und den Zehnkampf zweimal hintereinander.

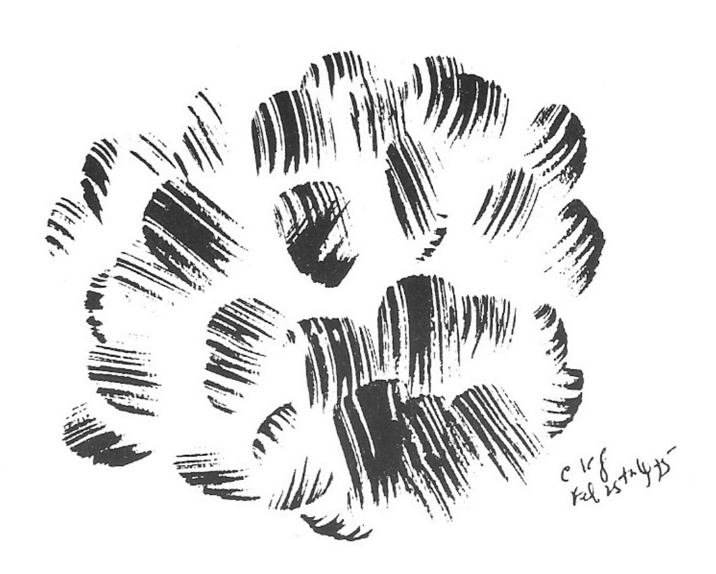
Nach Abschluss seiner Schulzeit übernahm er eine Reihe von Aufgaben im täglichen Leben des Ashrams. Der grösste Teil seiner Zeit widmete er dem bengalischen Schriftsteller Nolini Kanta Gupta, als dessen Sekretär er sich eine eingehende Kenntnis der westlichen Literatur aneignete. Während der späten fünfziger Jahre schrieb er Essays über indische Dichter, Gelehrte, Wissenschaftler, politische Führer, spirituelle Meister und Denker, die den nationalen Geist in jenem grossen Subkontinent in den hundert Jahren vor der indischen Unabhängigkeit erweckt hatten. Seine innere Arbeit, die, wie er sagt, darin bestand, seine Verwirklichung zu vervollkommnen, setzte er mit intensiver Disziplin und Strebsamkeit fort, bis er schliesslich in den frühen sechziger Jahren einen inneren Befehl vernahm, die Früchte seiner Verwirklichung im Westen anzubieten und damit seine ihm auferlegte Aufgabe göttlicher Manifestation zu erfüllen.



Der damalige Chinmoy war als guter Sportler bekannt. Er diente tagsüber dem spirituellen Schriftsteller Nolini Kanta Gupta und meditierte nachts, um seine innere Meisterschaft zu vervollkommnen. «Mehr als ein bis zwei Stunden Schlaf pro Tag ist für einen wirklichen Yogi reine Zeitverschwendung», sagt Sri Chinmoy, der auch heute einen ähnlichen Tagesrythmus einhält. Damals lernte Sri Chinmoy in der Bibliothek des Ashrams die Weltliteratur kennen und las auch Goethe und die deutschen Philosophen Kant und Schopenhauer. Er schrieb von seinem zwölften Lebensjahr an Gedichte und sang neben seinen eigenen Liedern viele von Rabindranath Tagore.

Sri Chinmoy: Samadhi

Die Erfahrung höchster Bewusstseinsebenen



Es gibt verschiedene Arten von Samadhis. Unter den kleineren Samadhis ist das *Savikalpa* Samadhi das höchste. Nach dem *Savikalpa* Samadhi kommt das *Nirvikalpa* Samadhi, doch dazwischen liegt eine tiefe Kluft: Es sind zwei radikal verschiedene Samadhis. Es gibt etwas, das sogar über das *Nirvikalpa* Samadhi hinausgeht, und das nennt man das *Sahaja* Samadhi.

Im *Savikalpa* Samadhi verliert man für eine kurze Zeit alles menschliche Bewusstsein. In diesem Zustand ist die Wahrnehmung von Zeit und Raum völlig verschieden. Mit unserer menschlichen Zeit können wir nichts mehr anfangen; mit unserem menschlichen Raumverständnis können wir nichts mehr anfangen. In diesem Samadhi ist man eine Stunde oder zwei Stunden in einer völlig anderen Welt. Man sieht, dass dort fast alles getan ist. Hier in dieser Welt gibt es immer noch viele Wünsche, die in uns selbst und in andern unerfüllt sind. Millionen von Wünschen sind nicht erfüllt, und Millionen von Dingen müssen noch getan werden. Doch wenn man im *Savikalpa* Samadhi ist, sieht man, dass praktisch alles getan ist. Man hat nichts zu tun. Man ist nur ein Instrument. Wenn man gebraucht wird, schön und gut; sonst wird alles getan. Doch vom *Savikalpa* Samadhi muss jeder ins gewöhnliche Bewusstsein zurückkommen.

Im *Savikalpa* Samadhi kommen von verschiedenen Orten Gedanken und Ideen auf einen zu, doch sie machen einem nichts aus. Man bleibt während der Meditation ungestört, und das innere Leben funktioniert auf dynamische und vertrauensvolle Weise. Wenn man jedoch ein bisschen höher geht, wenn man im *Nirvikalpa* Samadhi eins mit der Seele geworden ist, dann gibt es überhaupt keine Ideen oder Gedanken mehr. Ich versuche hier etwas in Worten auszudrücken, doch das Bewusstsein des *Nirvikalpa* Samadhi kann nie richtig erklärt oder ausgedrückt werden. Ich versuche mein Bestes, von einem sehr hohen Bewusstsein her zu sprechen, doch immer noch ist es mein Verstand, der sich auf subtile Weise ausdrückt. Im *Nirvikalpa* Samadhi jedoch gibt es keinen Verstand; da gibt es nur unendlichen Frieden und Seligkeit. Hier endet der Tanz der Natur, und der Wissende und das Gewusste werden eins. Hier erfreut man sich einer höchst göttlichen, alldurchdringenden, selbstverliebten Ekstase. Man wird zum Gegenstand des Entzückens, man wird zu dem, der sich entzückt, und man wird zum Entzücken selbst.

Wenn man ins *Nirvikalpa* Samadhi eintritt, fühlt man als erstes, dass das Herz weiter ist als das gesamte Universum. Gegenwärtig seht ihr die Welt um euch herum, und das Universum scheint unendlich viel grösser zu sein als ihr. Doch dies ist nur deshalb so, weil die Welt und das Universum durch den begrenzten Verstand wahrgenommen werden. Wenn man im *Nirvikalpa* Samadhi ist, sieht man das Universum als kleinen Punkt in seinem weiten Herzen.

Im *Nirvikalpa* Samadhi gibt es unendliche Seligkeit. Seligkeit ist für die meisten Leute ein vages Wort. Sie hören, es gebe etwas, das man Seligkeit nenne, und einige Leute sagen, sie hätten es erfahren, doch die meisten Leute haben sie nie selbst erfahren. Wenn man aber ins *Nirvikalpa* Samadhi eintritt, fühlt man nicht nur Seligkeit, sondern wächst selbst zu dieser Seligkeit.

Als drittes fühlt man im *Nirvikalpa* Samadhi Kraft. Alle Kraft, alle Macht aller Okkultisten zusammen ist nichts, wenn man sie mit der Kraft vergleicht, die man im *Nirvikalpa* Samadhi besitzt. Doch die Kraft, die man vom *Nirvikalpa* Samadhi nehmen kann, um sie auf der Erde zu gebrauchen, ist nur ein Bruchteil von der Gesamtheit dieser Kraft.

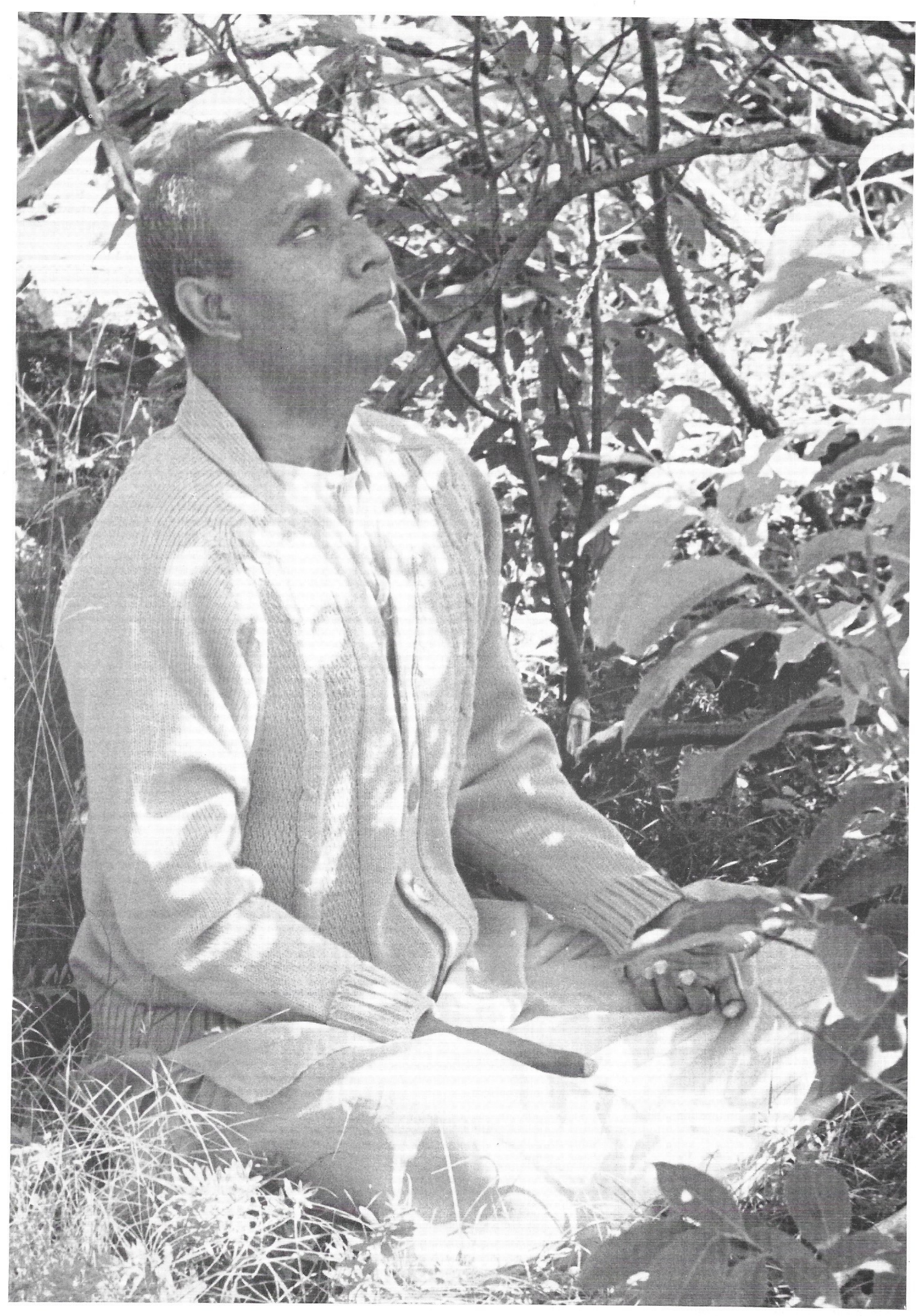
Nirvikalpa Samadhi ist das höchste Samadhi, das die meisten verwirklichten spirituellen Meister erreichen. Es dauert ein paar Stunden oder Tage, und dann muss man herabkommen. Und was geschieht, wenn man herabkommt? Sehr oft vergisst man seinen eigenen Namen, sein eigenes Alter. Man kann nicht mehr richtig sprechen. Doch durch ständige Übung wird man nach und nach fähig, vom *Nirvikalpa* Samadhi herunterzukommen und sofort wieder auf normale Art und Weise auf der Erde zu handeln.

Es gab spirituelle Meister in der Vergangenheit, die das *Nirvikalpa* Samadhi erreichten und nicht mehr herunterkamen. Sie hielten ihr höchstes Samadhi aufrecht und fanden es unmöglich, wieder in die Weltatmosphäre einzutreten und wie Menschen zu handeln. In diesem Bewusstseinszustand kann man unmöglich in der Welt handeln; es ist schlicht und einfach unmöglich.

Wenn man ins *Nirvikalpa* Samadhi eintritt, will man normalerweise nicht mehr in die Welt zurückkommen. Wenn man achtzehn oder einundzwanzig Tage lang in diesem Bewusstsein bleibt, ist es sehr gut möglich, dass man den Körper verlässt. Doch es gibt etwas wie eine göttliche Verfügung. Wenn der Supreme will, dass eine bestimmte Seele hier auf der Erde arbeitet, dann bringt er diesen Menschen auch noch nach einundzwanzig oder zweiundzwanzig Tagen in einen anderen Kanal voller dynamischen und göttlichen Bewusstseins und lässt ihn auf die irdische Ebene zurückkehren, damit er dort wirken kann.

Sahaja Samadhi ist bei weitem die höchste Ebene des Samadhis. In diesem Samadhi ist man im höchsten Bewusstsein, doch zugleich arbeitet man in der grob-physischen Welt. Man hält die Erfahrung des *Nirvikalpa* Samadhis aufrecht und stürzt sich gleichzeitig in irdische Tätigkeiten. Man ist zur Seele geworden und gebraucht gleichzeitig den Körper als vollkommenes Instrument. Im *Sahaja* Samadhi geht man wie ein gewöhnlicher Mensch. Man isst. Man tut die normalen Dinge, die ein gewöhnlicher Mensch tut. Doch im Innersten seines Herzens ist man überflutet von göttlicher Erleuchtung. Wenn man das *Sahaja* Samadhi erreicht, wird man Herr und Meister der Wirklichkeit. Man kann nach Lust und Laune ins Höchste hinaufgehen und dann zum Erdbewusstsein herunterkommen, um zu manifestieren.

Auch wenn man die höchste Art der Verwirklichung erreicht hat, kommt es nur in sehr seltenen Fällen vor, dass man mit dem *Sahaja* Samadhi gesegnet wird. Sehr wenige spirituelle Meister haben dieses Niveau erreicht – nur einer oder zwei. Um das *Sahaja* Samadhi zu erreichen, ist die unendliche Gnade des Supreme erforderlich, oder man muss sehr mächtig sein und Glück haben. *Sahaja* Samadhi kommt nur, wenn man mit dem Supreme untrennbar eins geworden ist oder wenn man bei seltenen Gelegenheiten zeigen will, dass man selbst der Supreme ist. Wer das *Sahaja* Samadhi erreicht hat und in diesem Samadhi bleibt, manifestiert Gott jede Sekunde bewusst und vollkommen und wird deshalb zum grössten Stolz des transzendentalen Supreme.



Sri Chinmoy im Nirvikalpa Samadhi

Die Verwirklichung Sri Chinmoys

«Wenn die Macht der Liebe die Liebe zur Macht ersetzt, hat der Mensch einen neuen Namen: Gott.»

Sri Chinmoys Verwirklichung vorstellen zu wollen, ist ein hoffnungsloses Unterfangen. Wir können hier nur ein wenig andeuten, am besten mit Sri Chinmoys eigenen Worten. Aber verstehen wird man erst durch die eigene Meditationserfahrung. Die eigene Bemühung ist hier unumgänglich, da Wahrheit etwas ist, die man mit dem Verstand nur sehr begrenzt erfassen kann und die man daher selbst werden muss, indem man im Gebet und in der Meditation in sie hineinwächst.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben sollten, eine Idee zu akzeptieren oder eine Aussage nachzuvollziehen, geben Sie nicht auf, sondern versuchen Sie einfach, mehr mit Ihrem Herzen mitzufühlen oder die Stelle später nocheinmal zu lesen. Wenn Sie auch nur einen Monat meditiert haben und wieder in dieser Broschüre lesen, werden Sie entdecken, dass Sie Sri Chinmoys Worte viel tiefer verstehen. Auch wird es Ihnen sehr viel bringen, Sri Chinmoys Bücher zu lesen, zu diesem Kapitel z.B. das Buch *Tod und Wiedergeburt,* damit Sie mit der Evolution der Schöpfung vertraut werden, oder das Buch *Yoga und das spirituelle Leben,* wo Sie ein sehr klares Bild davon gewinnen werden, was Spiritualität ist und für wen sie gemeint ist; aber am gehaltvollsten ist *Everest-Strebsamkeit,* eines der Lieblingsbücher Sri Chinmoys mit 100 Reden des Meisters.

Der Weg eines grossen Yogi

Wir müssen uns darüber im klaren sein, dass kein Meister vom Himmel fällt. Auch Sri Chinmoy ist keine Ausnahme. Um Gott zu verwirklichen braucht es meist nicht nur ein, sondern viele Leben, die der Meditation und dem inneren Wachstum gewidmet sind. Und um ein wirklichter Meister zu werden, der in der Lage ist, seine Verwirklichung weiterzugeben und zu manifestieren, braucht es neben Gottes Gnade viele Inkarnationen der Vervollkommnung. Dabei lernt er die ewig wiederkehrenden Probleme und Anliegen der Menschen in allen Variationen und aus allen Blickwinkeln kennen. Er sucht und sammelt grosse Erfahrung bei ihrer Lösung, indem er nach Licht strebt, bis er eine absolute, letzte Wirklichkeit in sich erfährt: seine reine Existenz und die Vereinigung mit dem Einen. Damit ist die Reise der Seele beendet; sie ist wieder in ihre Quelle jenseits von Zeit und Raum eingegangen. Im folgenden Gedicht beschreibt Sri Chinmoy diese Erfahrung:

DAS ABSOLUTE

Kein Verstand, keine Form, ich existiere nur;
verebbt sind Wille und Gedanken;
das letzte Ende des Tanzes der Natur,
ich bin Es, was ich gesucht habe.

Ein Reich der Glückseligkeit, rein, letztlich,
jenseits des Wissenden wie des Gewussten;
eine unermessliche Ruhe erfreut mich schliesslich;
mit dem Einen bin ich ganz allein.

Ich bin über die geheimen Meere des Lebens
gekreuzt;
ich bin das Ziel geworden.
Die Wahrheit ist enthüllt;
ich bin der Weg, die Gott-Seele.

Mein Geist ist sich aller Höhen bewusst;
ich bin verstummt im Herzen der Sonne.
Nichts habe ich zu tun mit Zeit und Taten;
mein kosmisches Spiel ist getan.

Mit diesem Aufstieg ins Absolute wäre die Reise einer Seele beendet und ihr riesiger Schatz an Erfahrung und Weisheit für die Menschheit verloren. Sri Chinmoy sagt dazu: «Die meisten Sucher, die das Nirvana oder ein hohes Samadhi erleben, kommen nicht mehr zurück. Wenn Sie einmal oben sind, sind sie oben. Sie finden es dort so entzückend, so paradiesisch und die Erde so dunkel, dass sie nicht mehr ans Zurückkommen denken.« Und weiter: «Wenn jemand am Ziel angekommen ist, stellt es ihm Gott frei, ob er Gott weiter dienen will oder nicht. Wenn eine Seele bereit ist, Gott uneingeschränkt und bedingungslos zu dienen, und wenn das der Wille Gottes ist, kann sie zu einem auserwählten Instrument Gottes für die Vervollkommnung seiner Schöpfung werden.» Eine solche grosse Seele kehrt aus freiem Willen und aus Liebe zum Schöpfer wieder auf die Erde zurück. Damit beginnt nochmals ein ganz neuer Abschnitt in der Entwicklung dieser Seele. «Selbstverwirklichung ist lediglich die Kindheit der Unsterblichkeit der grössten Yogis», schreibt Sri Chinmoy. Schliesslich verkörpert ein spiritueller Meister die höchste Wahrheit in der grob-physischen Welt und macht die Früchte seiner Verwirklichung allen Suchern nach Wahrheit zugänglich. Eine Manifestation ereignet sich, die sich über Jahrtausende vorbereitet hat und grosse Pioniertaten mit sich bringen wird:

«Supreme, Supreme, mein Vater, Sohn,
jetzt, da wir beide eins sind
und uns gegenseitig gewonnen haben,
bleibt nichts ungetan.»

Sri Chinmoys Wirken ist eine Manifestation des höchsten absoluten Bewusstseins, das er in sich verwirklicht hat. Und da dieses unendlich ist, nimmt es auch unendlich viele Formen an. Sri Chinmoy ist ein Meister des inneren Lebens, der jeden Augenblick einen freien Zugang zur zentralen Quelle allen Lebens hat oder einfach in einem Meer von Wonne, Frieden und Kraft schwimmt und taucht. Ihm stehen alle Welten offen, alles Wissen und alle Kräfte und Fähigkeiten bieten sich diesem Bewusstsein an. Aber all das wird weit übertroffen von der Gelegenheit, mit dem Schöpfer selbst ständig zusammenzusein. Dieses «Sein» ist letztlich das Wichtigste; alles Wissen und alle Macht verblassen dagegen zu einem Schimmer der Wirklichkeit:

«Vater, ich habe gesehen.»
«Nein!»
«Vater, ich habe gewusst.»
«Nein!»
«Vater, ich habe gefühlt.»
«Nein!»
«Vater, ich bin geworden.»
«Nein!»
«Vater, ich bin.»
«Ja.»

Aber wer ist der Vater? Wer ist Gott? Für viele Menschen ist Gott ein belasteter leerer Ausdruck geworden. Im Yoga Sri Chinmoys lernt der Meditierende in seinem Herzen noch nie empfundene Gefühle von Frieden, Liebe und Freude kennen, die er nach und nach mit dem Einen Wesen in Verbindung bringt. «Er, der das ganze Universum in sich trägt, findet dein kleines Herz ganz bequem, um darin zu wohnen», schreibt Sri Chinmoy. Das Wort Gott steht für eine wunderbare Erfahrung. Der Begriff hat sich von da an völlig verwandelt und ist wieder lebendig geworden.

Sri Chinmoys Erfahrung geht noch viel weiter. Für ihn ist Gott so durch und durch mit wohltuenden Gefühlen verbunden, dass er Ihn süss nennt: Ein Herr, der nicht wie alle anderen Herren eigen ist, nichts tut und sich über alles ärgert, sondern

Süss ist mein Herr – Ihn habe ich verwirklicht als die einzige Wahrheit.

Süsser ist mein Herr – Ihn habe ich als denjenigen verwirklicht, der alles tut.

Am Süssesten ist mein Herr – Ihn habe ich als denjenigen verwirklicht, der sich erhaben an allem erfreut.

Sri Chinmoy liebt das höchste Wesen und nennt Es darum oft auch den «geliebten Supreme». Er kennt Ihn so gut, dass er auch andere anleiten kann, Ihn zu finden und Ihn zu erfahren. Gott ist weder der gnädige noch der strenge Herrscher über und jenseits der Schöpfung, sondern Er ist Seine Schöpfung selbst:

«Vater, Du bist die Gnade.»
«Nein.»
«Vater, Du bist das Gesetz.»
«Nein.»
«Vater, Du bist die Geburt und der Tod der Schöpfung.»
«Nein.»
«Vater, Du bist das Kind Deines Traumes.»
«Ja.»

Was ist der Traum des höchsten Wesens? Sri Chinmoy sagt: «Gott war Eins und Er wollte Viele werden.» Seine Schöpfungen sind nichts anderes als Er selbst. Der Mensch denkt, er sei ein abgetrenntes Einzelwesen. Doch wenn wir unser inneres Leben pflegen, wächst in uns die Erfahrung heran, dass unser Leben und unser Streben nach Höherem nichts anderes ist als das höchste Wesen selbst. Die höchste Wahrheit ist ganz einfach: Alles ist eins.

In Sri Chinmoys Erfahrung ist das höchste Wesen für den Menschen da. Es kann gesehen werden, Es kann gefühlt werden und Es kann verwirklicht werden, d.h. man kann bewusst und jeden Augenblick mit Ihm eins werden. Wer das kann, hat alle seine Probleme gelöst. Sri Chinmoy geht noch weiter:

«Gott muss gesehen werden. Gott muss gefühlt werden. Gott muss verwirklicht werden. Gottverwirklichung ist nicht das Monopol von einigen wenigen, sondern das Geburtsrecht jedes Menschen.»

So unwahrscheinlich es heute klingen mag, aber in Sri Chinmoys Augen ist dies das verheissene und unausweichliche Ziel der Evolution jedes einzelnen Menschen. Befreiung, Erleuchtung und Verwirklichung sind demnach Ziele, nach denen jeder Mensch aus eigenem Antrieb streben wird, je nach dem Grad der Entwicklung der eine früher und der andere später. Oft deutet Sri Chinmoy auf das völlige Einssein von Schöpfer und Schöpfung hin, wenn er sagt: «Gott ist der Mensch von heute. Der Mensch ist der Gott von morgen.» Dazwischen liegt nur Zeit – und natürlich eine unvorstellbare Entwicklung des Menschen und seiner Zivilisation.

Ein spiritueller Lehrer dient

Sri Krishna meditierte. Er wurde zu Gott, der göttlichen Liebe. Buddha meditierte. Er wurde zu Gott, dem göttlichen Licht. Christus meditierte. Er wurde zu Gott, dem göttlichen Mitleid. Nun will Gott, dass wir meditieren. Er möchte, dass wir zu Gott, dem göttlichen Leben werden. – Sri Chinmoy

Wie können wir ein so hoch gestecktes Ziel erreichen? Wir können uns entspannen – nicht unser Verstand hat dieses Ziel ausgesucht, sondern der höchste Wille tief in unserem Innern. Und wenn Er das will, dann hilft Er uns auch ganz praktisch Schritt für Schritt, wie wir dieses Ziel tatsächlich erreichen können. Sri Chinmoy sagt es noch ausdrücklicher: «Wenn uns Gott bittet, etwas zu tun, dann gibt Er uns nicht nur die Fähigkeit dazu; Er selbst tut es in und durch uns.» Aber wie? Durch einen spirituellen Meister. Wer nach Wahrheit und Licht strebt, hat bereits begonnen. Auch der Dienst des Meisters hat bereits begonnen: Er schafft Klarheit in unserem Denken und inspiriert uns, tiefer, höher und weiter zu gehen.

«Dies ist nicht die Zeit des Triumphs. Dies ist die Zeit des Opfers», schreibt Sri Chinmoy. So ist er denn auch dem inneren Befehl gefolgt, in den Westen zu gehen und Schüler anzunehmen. «Ein wirklicher Guru sieht in seinen Schülern das Bild Gottes und opfert sich völlig auf für sie», schreibt Sri Chinmoy. Er lehrt sie meditieren und in einem spirituellen Leben an sich zu arbeiten. Er weiss, dass es Menschen gibt, die sich nach einem höheren Leben sehnen. Aber er weiss auch, dass unstrebsame Menschen das nicht verstehen:

Ich sei ein Dummkopf, sagen sie.
Bin ich, bin ich ein Dummkopf?
Ich gehe in meine innere Schule;
Gottes Auge ist mein ewiger Tag.

Um meinem Herrn in Seinem Spiel zu helfen,
Sein Lächeln auf der Erde zu gründen,
besteht meine göttlich-menschliche Geburt.
Doch ich sei ein Dummkopf, sagen sie.



«Meine Schüler werden zu einem Wunder»

Viele Leute meinen, ein spiritueller Meister sei ein Wundertäter, der öffentlich Proben seiner okkulten Kraft vorführe. Doch das Zurschaustellen von okkulten Kräften ist eher eine unreife Handlungsweise von Okkultisten, die damit in den Menschen den Wunsch nach ähnlichen übernatürlichen Fähigkeiten wachrufen. Sri Chinmoy vermeidet es konsequent, äussere Wunder zu zeigen, obwohl er sagt, die Anwendung übernatürlicher Kräfte in der *inneren* Welt sei völlig normal und für einen Meister an der Tagesordnung. Er hat beobachtet, dass in der Geschichte der Menschheit äussere Wunder mit ganz wenigen Ausnahmen nur die Neugier der Menschen zum Vorschein gebracht und sie irregeführt haben. Er möchte stattdessen die aufrichtige Strebsamkeit der Menschen fördern, d.h. sie inspirieren, an sich zu arbeiten, ihre Wünsche nach Macht und Besitz und auch nach übernatürlichen Kräften zu überwinden und durch die Annahme des Lebens, in der Liebe zur höchsten Wahrheit Frieden zu finden und wertvolle charakterliche Eigenschaften wie Geduld, heitere Gelassenheit, Humor, Liebe, Selbsthingabe und Dankbarkeit heranzubilden. Sri Chinmoy sagt: «Ich zeige keine Wunder. Aber meine Schüler werden zu einem Wunder.» So wächst im Herzen eines Suchers reine innere Schönheit, unbegrenzte Kraft und höchste Weisheit zu einem mächtigen Lebensbaum heran.

Sri Chinmoy führt seine Schüler innerlich und versucht, sie äusserlich auf allen Ebenen des Daseins durch sein eigenes Beispiel zu inspirieren, ein seelenvolles, fröhliches, reines, tätiges, dynamisches, sportliches, herzliches, erfülltes, kreatives, einfaches – eben ein göttliches Leben zu führen.

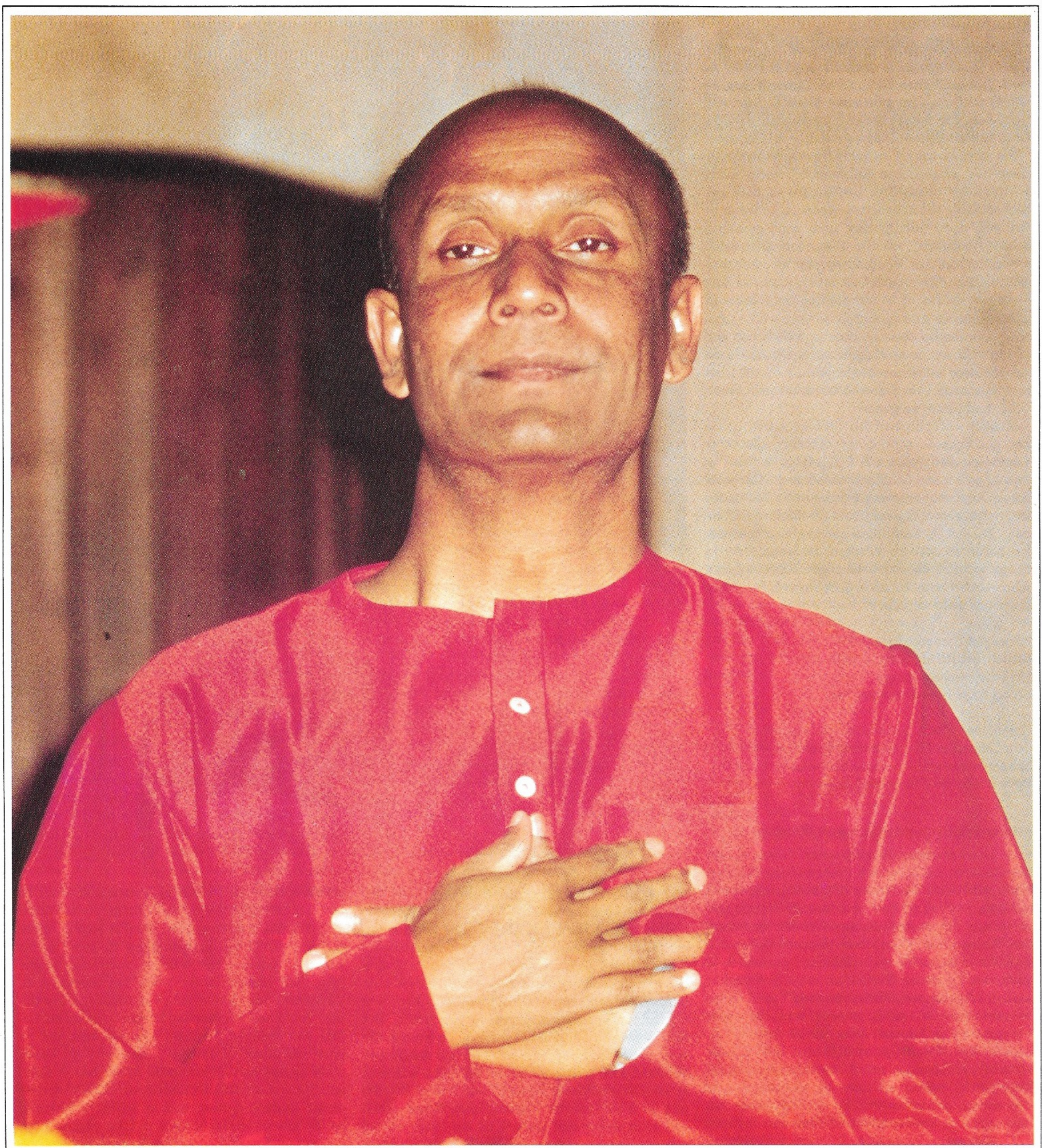
Was braucht es dazu? Sri Chinmoy sieht den Menschen als Ganzes:

«Der Mensch hat einen Körper, eine Lebensenergie, einen Verstand, ein Herz und eine Seele.» Wenn wir auf allen diesen Ebenen nach Licht streben und die innere Führung unseres Meisters empfangen können, verwandeln und erleuchten wir Körper, Lebensenergie, Verstand und Herz. Der Körper wird rein und wach. Die Lebensenergie wird dynamisch und verliert alle Aggression. Der Verstand wird weit und hört auf das Herz, während er im unerleuchteten Zustand eng, voller Zweifel und Stolz ist. Das Herz verliert seine Unsicherheit und wird sicher und stark. Und die Seele wächst wie ein wunderschönes kleines Kind in unserem Herzen, kommt nach und nach zum Vorschein und überschwemmt unser ganzes Dasein mit Frieden, Licht und Glückseligkeit. Was es dazu braucht, ist unsere regelmässige Meditation. Dann kann die innere Führung des Meisters für den schnellsten Fortschritt des Schülers sorgen.

«Ob du in der körperlichen Gegenwart deines Meisters meditierst oder anderswo ist unwichtig. Ganz gleich wo du bist, wenn du an deinen Meister denkst und seelenvoll meditierst, wirst du mit Sicherheit seine innere Führung erhalten. Und diese innere Führung, die sein inneres Einssein mit dir ist, wird für immer und ewig wirksam sein.»

Wenn jedoch die Gelegenheit besteht, in der körperlichen Gegenwart eines echten spirituellen Meisters zu meditieren, dann handelt ein Sucher sehr weise, wenn er sie benützt – selbst wenn er dazu Hunderte von Kilometern reisen muss: «Wenn du mit einem gottverwirklichten Meister zusammenbist, wirst du bestimmt etwas Frieden, etwas Licht, etwas Glückseligkeit, etwas Kraft spüren, denn es liegt in seiner Natur, diese Dinge auszustrahlen. Er spielt nichts vor; es ist spontan, wie es in der Natur einer Blume liegt, Duft auszuströmen. Jeden Tag begegnest du Tausenden von Leuten, aber das erhälst du von keinem von ihnen. Von seinem Körper wirst du ein Gefühl von Reinheit erhalten, eine Reinheit, die du noch nie zuvor in deinem Leben oder im Leben eines andern gefühlt hast. Wie ist es, dass er Reinheit, Licht und göttliche Kraft ausstrahlt und andere nicht? Einfach darum, weil er völlig verwirklicht ist. Er spricht vielleicht nicht mit dir, aber von seiner blossen Gegenwart erhälst du unendlichen Frieden, unendliche Glückseligkeit, unendliches Licht.»

Wenn ein verwirklichter spiritueller Meister in sein höchstes Bewusstsein eintritt, ist er eins mit der Göttlichkeit in ihm. Das menschliche Individuum ist völlig im Supreme aufgegangen. Zu diesem Zeitpunkt ist das Bewusstsein des Meisters ein direkter Zugang zum Licht, das der Meditierende sucht, um sein eigenes Herz zu öffnen. Das Bewusstsein des Meisters enthüllt und anerbietet, wonach der Sucher tief in sich selbst mühsam gesucht hat. Sich mit der höchsten Meditation des Meisters zu identifizieren bedeutet, eine direkte Erfahrung des Bewusstseins zu machen, das das Ziel unserer inneren Suche ist. Das ist nicht die Meditation auf ein menschliches Individuum, sondern die Meditation auf das göttliche Bewusstsein, das den Menschen als Instrument dazu benützt, sich zu enthüllen.



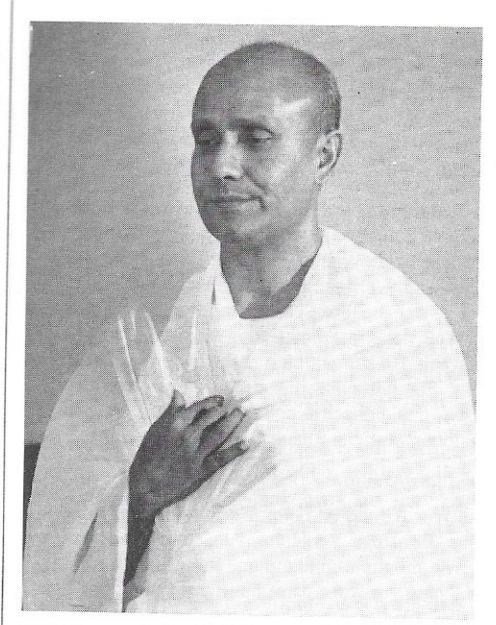
Der Weg: Liebe, Ergebenheit und Selbsthingabe

Sri Chinmoy führt seine Schüler auf einem Weg des Herzens durch Liebe, Ergebenheit und Selbsthingabe. *Was ist Liebe?* Liebe hat nichts mit Konsum zu tun. Liebe ist dieselbe Kraft, die eine Blume veranlasst, nach dem Licht zu streben und sich ganz dem Licht und der Wärme der Sonne zu öffnen. Wenn wir das innere Licht lieben, öffnen wir uns genauso wie eine Blume und lassen es zu, dass unser Herz, unser Verstand, unsere Lebensenergie und unser Körper vom inneren Licht durchströmt und dadurch gereinigt, verwandelt und erleuchtet werden. *Was ist Ergebenheit?* Wir beginnen uns dem inneren Licht, der Wahrheit und dem höchsten Willen zu widmen. Wir erkennen, dass der Mensch häufig das Opfer von niederen Kräften wie Habgier, Eifersucht, Stolz, Gleichgültigkeit, Machthunger, Zerstörungswut usw. wird und übergeben diese Regungen dem Meister. Stattdessen widmen wir unsere Zeit und unsere Aufmerksamekti den positiven Kräften wie Liebe, Opferbereitschaft, Heiterkeit, Anteilnahme, Grosszügigkeit, Ausgeglichenheit, Frieden usw. und versuchen, diese auch in unser äusseres Leben auszudehnen. *Was ist Selbsthingabe?* Selbsthingabe ist der grösste Triumph im Leben eines Suchers. Selbsthingabe hat unbeschränkte Kraft. Warum? In der Selbsthingabe werden wir restlos eins mit der Wirklichkeit. Selbst in einer guten Meditation werden wir immer noch jemanden in uns haben, der ausserhalb der Erfahrung steht, der reserviert ist und alles betrachtet und beurteilt. Diese Stellung aufzugeben würde uns ganz eins und ungeteilt machen, aber wir fürchten uns davor, weil wir meinen, wir würden uns verlieren. Doch wenn wir es zustandebringen, uns auch nur einmal selbst hinzugeben, machen wir eine grosse Entdeckung: Es gibt jemanden, der viel besser für uns sorgt als wir das je tun könnten. Wir gehen auf in einer universellen Harmonie, die uns trägt und liebt. «Gott liebt dich unendlich viel mehr, als du dich selbst liebst», sagt Sri Chinmoy. Vom höchsten Ziel der Selbsthingabe haben alle echten spirituellen Meister gesprochen. Sri Krishna lehrte seinen Schüler Arjuna: «Sei ein blosses Instrument.» Jesus sagte: «Dein Wille geschehe.» Sri Chinmoy erklärt den Vorgang oft mit dem Beispiel, wenn ein Wassertropfen ins Meer fällt. Die kleine beschränkte Individualität des Tropfens verliert sich und wird zur unermesslichen Weite des Ozeans. Alle Grenzen lösen sich auf. Nichts ist verloren. Alles ist gewonnen.

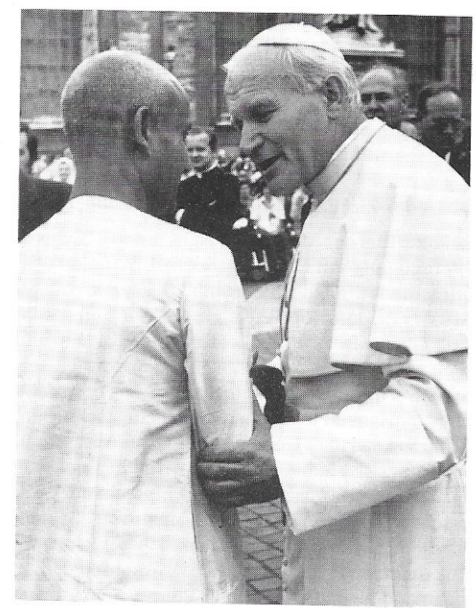
Im Innern eines sich hingebenden Reinheits-Herzens sehe ich immer tausend Lächeln leuchten.

– Sri Chinmoy

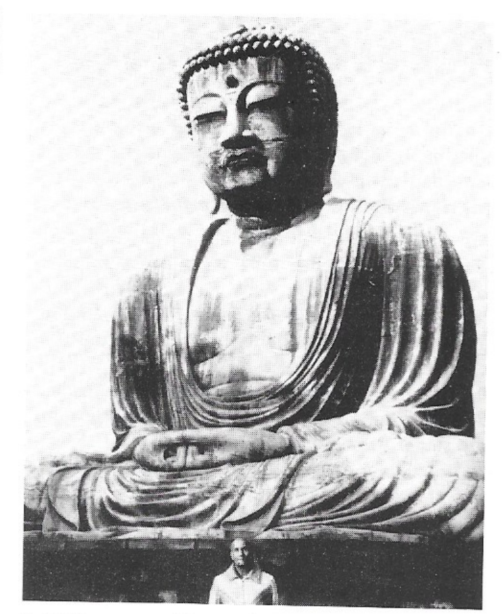
Sri Chinmoy und andere spirituelle Meister



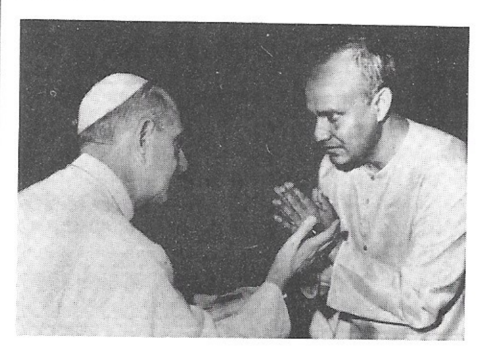
Sri Chinmoy beim Meditieren auf das Christus-Bewusstsein.



Papst Johannes Paul II versichert: «Wir werden zusammen weiterfahren.»



Sri Chinmoy meditiert auf das Buddha-Bewusstsein in Kamakura, Japan.



Eine Begegnung von Papst Paul VI mit Sri Chinmoy.



Sri Chinmoy hat Vertreter der Weltregligionen zu einem gemeinsamen Gebet in eine Meditation an der UNO eingeladen. Die *New York Times* berichtete: «Noch nie gab es ein so bedeutendes interreligiöses Treffen in der Stadt.»



Sri Chinmoy trifft den Leiter der Sufi-Bewegung im Westen, Pir Valayat Khan.

Religion und Spiritualität

Sri Chinmoy lehrt seine Schüler, in ihrer Religion zu verbleiben, «Religionen sind wie Häuser. Wir müssen in einem Haus leben; wir können nicht einfach auf der Strasse bleiben. Aber wenn wir das höchste Ziel anzustreben beginnen, werden wir spirituell. Spiritualität beinhaltet alle Religionen und geht gleichzeitig über sie hinaus. Spiritualität ist universell. Es gibt nur eine höchste Wahrheit. Wenn jemand sagt, nur seine Wahrheit, nur seine Religion führe zum Ziel, begeht er einen bedauerlichen Fehler.» Sri Chinmoy kämpft auch an der UNO darum, dass zwischen den Religionen ein wirklich spirituelles Verständnis nicht nur der Toleranz, sondern des Einsseins entsteht. Im Anspruch einer Lehre, die einzig richtige zu sein, sieht er ein zu enges Verständnis, das andere Menschen von ihrem höchsten Recht ausschliesst, gleichberechtigte Kinder des Einen Schöpfers zu sein.

Sri Chinmoy ehrt die grossen spirituellen Meister

«Gott hat diese Welt erschaffen. Er hat bereits eine ganze Reihe von Meistern auf die Erde gesandt, um seine Kinder weiterzuführen. Krishna, Buddha, Jesus, Sri Ramakrishna und andere. «Alle Schüler eines bestimmten Meisters werden fühlen, ihr Meister sei der höchste und das ist auch gut so.» Es gibt allerdings ein Wort von Jesus, das oft missverstanden wird: *«Niemand kommt zum Vater denn durch mich.»*

Sri Chinmoy sagt dazu: «Jesus sprach dabei in einem erleuchteten Bewusstsein. Mit «mich» meinte er nicht die Person Jesus, sondern das erleuchtete Christusbewusstsein.» Dieses erleuchtete Bewusstsein muss man erreichen, um mit Gott eins zu werden. Aber jeder Mensch kann dieses Bewusstsein erreichen. Das gerade ist der Sinn des Lebens. Die grossen Meister der Vergangenheit haben dieses Ziel erreicht und gelehrt. Sri Chinmoy ehrt diese Meister und hat ihnen die «Avatar-Plays» gewidmet, eine Reihe von Theaterstücken über sechs spirituelle Meister. In ihnen stellt Sri Chinmoy die Botschaft jedes Meisters dar und würdigt ihren Beitrag, den sie auf der Erde geleistet haben. Die Titel der Schauspiele sind: *My Rama is my all – Mein Rama ist mein ein und alles; The Singer of the Eternal Beyond – Der Sänger des ewigen Jenseits (Sri Krishna); Siddharta becomes the Buddha – Siddharta wird der Buddha; The Son – Der Sohn (Jesus Christus); Lord Gauranga: Love Incarnate – Lord Gauranga – Die geborene Liebe; Drink, drink my Mother's Nectar – Trink, trink den Nektar meiner Mutter (Sri Ramakrishna).* Der Leser gelangt durch diese Lektüre zu einer weiten und reifen Schau der Menschheitsgeschichte – nicht ihrer Kriege, sondern ihrer göttlichen Führung. Dieser Blickwinkel ist höchst inspirierend und erleuchtend. Er zeigt das tiefe Verständnis Sri Chinmoys für alle Wesen und selbst für die grössten Lehrer der Menschheit.

Sri Chinmoys Schüler haben oft erlebt, wie Sri Chinmoy z.B. den Geburtstag eines Meisters ehrte, indem er eine Blumengirlande um ein Bild des Meisters legte und mit seinen Schülern darauf meditierte. In diesen Meditationen haben Sri Chinmoys Schüler eine tiefe innere Beziehung zu Meistern wie Jesus, Buddha und anderen gewonnen, weil es Sri Chinmoy vermag, ein bestimmtes Bewusstsein aus dem Innersten hervorzubringen und es seine Schüler auf lebendige Weise erleben zu lassen. Er hat ihnen jeden Meister auch durch Anekdoten, Lieder und Reisen nahegebracht.

Wer ist ein Meister?

In seinem Buch *«Avatare und Meister»* erklärt Sri Chinmoy die Unterschiede zwischen Weisen, Heiligen, Yogis, Meistern und Avataren. Sehr aufschlussreich sind seine Bemerkungen zu den Anforderungen an einen spirituellen Lehrer: «Bevor man andere lehrt, muss man Gott verwirklicht haben. Sonst ist es, als ob ein Blinder die Blinden führte.» Sri Chinmoy betrachtet es als eines der grösstmöglichen Verbrechen, andere Sucher bewusst zu täuschen. Er hat auch Stellung genommen zu Menschen, die unter dem Vorwand, Gurus zu sein, ihre ganz normalen menschlichen Bedürfnisse nach Reichtum und Macht befriedigen: «Sie führen ihre Schüler in die Irre. Nach ihrem Tod werden sie die schwerwiegenden Konsequenzen ihres Handelns tragen müssen.»

Was kann einen Sucher davor schützen, Schüler eines falschen Meisters zu werden? «Aufrichtigkeit ist die Antwort. Wenn Sie aufrichtig nach der höchsten Wahrheit suchen, werden Sie einen aufrichtigen spirituellen Meister finden», versichert Sri Chinmoy.

Sri Chinmoy: Anleitung zum Meditieren

Was ist Meditation und warum meditieren wir?

Was ist Meditation? Meditation ist das Selbst-Erwachen des Menschen und das Selbst-Anerbieten Gottes. Wenn sich das Selbst-Erwachen des Menschen und das Selbst-Anerbieten Gottes treffen, dann wird der Mensch in der inneren Welt unsterblich und Gott in der äusseren Welt erfüllt.

Meditation bedeutet bewusste Selbst-Ausdehnung. Meditation bedeutet das bewusste Gewahrsein seiner transzendentalen Wirklichkeit. Meditation bedeutet das Erkennen oder Entdecken seines wahren Selbst. Durch Meditation transzendieren wir Begrenzungen, Knechtschaft und Unvollkommenheit.

Warum meditieren wir? Wir meditieren, weil uns diese Welt nicht hat erfüllen können.

Wenn wir zufrieden sind mit dem, was wir haben und dem, was wir sind, dann brauchen wir nicht zu meditieren. Der Grund, warum wir zu meditieren beginnen, ist folgender: Wir haben einen inneren Hunger. Wir fühlen, dass es in uns etwas Leuchtendes, etwas Weites, etwas Göttliches gibt. Wir spüren, dass wir dieses Etwas sehr nötig haben, nur haben wir gegenwärtig keinen Zugang dazu.

Es ist falsch, das Leben der Meditation zu beginnen, um vor der Welt zu fliehen und unsere Leiden zu vergessen. Wenn wir in das spirituelle Leben eintreten, weil wir frustriert oder äusserlich unzufrieden sind, dann besteht jede Möglichkeit, dass wir das spirituelle Leben wieder verlassen. Heute habe ich meine Wünsche nicht erfüllen können; deshalb bin ich mit der Welt unzufrieden. Doch morgen werde ich mir sagen: «Ich will es noch einmal versuchen. Vielleicht werde ich diesmal erfüllt werden.» Doch nach einer Weile werden wir sehen, dass uns das Wunschleben nie befriedigen wird. Wir werden erkennen, dass wir von der Weite gekommen sind und in die unendliche Weite eintreten wollen. Dies ist Strebsamkeit.

Wie meditieren wir?

Meditation bedeutet nicht einfach, fünf oder zehn Minuten ruhig dazusitzen. Meditation erfordert eine bewusste Bemühung. Der Verstand muss ruhig und still gemacht werden; gleichzeitig muss er wachsam sein, damit er keine störenden Gedanken oder Begierden eintreten lässt. Wenn wir den Verstand ruhig und still machen können, werden wir spüren, dass in uns eine neue Schöpfung dämmert. Wenn der Verstand leer und still ist und unser gesamtes Dasein ein leeres Gefäss wird, kann unser inneres Wesen unendlichen Frieden, Licht und Seligkeit anrufen, in dieses Gefäss zu fliessen und es zu füllen. Das ist Meditation.

Wenn wir glauben, dass *wir* zu meditieren versuchen, dann scheint Meditation kompliziert zu sein. Doch wirkliche Meditation wird nicht von uns getan. Wirkliche Meditation wird von unserem inneren Piloten, dem Supreme, getan, der ständig in und durch uns meditiert. Wir sind nur das Gefäss, und wir erlauben Ihm, uns mit Seinem gesamten Bewusstsein zu füllen. Wir beginnen mit unseren eigenen, persönlichen Bemühungen, doch wenn wir tief in uns gehen, sehen wir, dass es nicht unsere Bemühungen sind, die uns erlauben, in die Meditation einzutreten. Es ist der Supreme, der in und durch uns mit unserem bewussten Gewahrsein und unserer bewussten Zustimmung meditiert.

Was ist das Ziel der Meditation?

Das letzte Ziel der Meditation ist es, unsere bewusste Vereinigung mit Gott zu erreichen. Wir sind alle Gottes Kinder, doch im Augenblick sind wir nicht bewusst eins mit Gott. Viele glauben an Gott, doch dieser Glaube ist in ihrem Leben keine Wirklichkeit. Sie glauben einfach an Gott, weil irgendein Heiliger oder ein Yogi oder ein spiritueller Meister gesagt hat, es gäbe einen Gott, oder weil sie in spirituellen Büchern etwas über Gott gelesen haben. Aber wenn wir uns in der Meditation üben, wird ein Tag kommen, an dem wir unser bewusstes Einssein mit Gott erreichen können. Dann gibt uns Gott Seinen unendlichen Frieden, Sein unendliches Licht und Seine unendliche Seligkeit, und wir wachsen in diesen unendlichen Frieden, in dieses unendliche Licht und in diese unendliche Seligkeit.

Äusseres

Lassen Sie mich mit dem ABC der Meditation beginnen. Wenn Sie zu Hause meditieren, sollten Sie eine Ecke in Ihrem Zimmer haben, die völlig rein und heilig ist – ein geheiligter Platz, den Sie nur für die Meditation benutzen.

Versuchen Sie bei Ihrer täglichen individuellen Meditation, allein zu meditiern. Diese Regel gilt nicht für Ehepaare, wenn sie denselben spirituellen Meister haben.

Es hilft, wenn Sie sich vor dem Meditieren duschen oder ein Bad nehmen. Für die Reinigung des Bewusstseins ist die Reinigung des Körpers von grösster Wichtigkeit.

Wenn Sie Räucherstäbchen anzünden und Blumen vor sich haben, wird Ihnen dies zusätzlich helfen. Ebenso verhält es sich mit Kerzen, die man zur Meditation anzündet. Wenn jemand an der Schwelle zur Gottverwirklichung steht oder Gott bereits verwirklicht hat, werden diese äusseren Hilfsmittel wertlos sein. Doch wenn Sie wissen, dass Gottverwirklichung immer noch weit weg ist, dann werden diese Dinge zweifellos Ihre Strebsamkeit fördern.

Beim Meditieren ist es wichtig, den Rücken gerade und aufrecht zu halten und den Körper zu entspannen. Wenn der Körper steif ist, dann können natürlich die göttlichen und erfüllenden Eigenschaften, die während der Meditation in und durch ihn fliessen, nicht aufgenommen werden. Um richtig zu meditieren, ist der Lotussitz keineswegs notwendig. Viele Leute meditieren sehr gut, wenn Sie auf einem Stuhl sitzen.

Löwenmeditation

Am besten ist es, mit halb offenen und halb geschlossenen Augen zu meditieren. Auf diese Weise sind Sie zugleich an der Wurzel des Baumes und auf dem obersten Ast. Derjenige Teil in Ihnen, der die Augen halb offen hat, fühlt, dass er die Wurzel ist und die Mutter Erde darstellt. Der andere Teil, der die Augen halb geschlossen hat, ist der oberste Ast, die Welt der Vision, oder sagen wir einmal: der Himmel. Ihr Bewusstsein ist auf der höchsten Ebene und gleichzeitig hier auf der Erde, wo es versucht, die Welt zu transformieren.

Wenn Sie mit halb offenen und halb geschlossenen Augen meditieren, nennt man das die Löwenmeditation. Auch wenn Sie tief nach innen gehen, richten Sie Ihre bewusste Aufmerksamkeit ebensosehr auf die physische wie auf die unterbewusste Ebene. Die materielle Welt mit ihrem Lärm und ihren Zerstreuungen und die unterbewusste Welt, die Welt des Schlafes, laden Sie beide ein. Aber Sie bekämpfen beide Welten. Da ihre Augen teilweise geöffnet sind, werden Sie nicht einschlafen und nicht in einer der niederen Welten landen. So fordern Sie die Welt des Unterbewussten heraus: «Schau, ich bin wach. Du kannst mich nicht in deinen Bann ziehen.» Sie besiegen die unterbewusste Welt des Schlafes. Gleichzeitig behalten Sie Ihre Herrschaft über die materielle Ebene.

Richtiges Atmen

Richtiges Atmen ist beim Meditieren sehr wichtig. Wenn Sie atmen, versuchen Sie, so langsam und ruhig wie möglich einzuatmen, so dass sich ein kleiner Faden vor Ihrer Nase überhaupt nicht bewegen würde. Und wenn Sie ausatmen, versuchen Sie noch langsamer auszuatmen, als Sie eingeatmet haben. Machen Sie wenn möglich eine kurze Pause zwischen dem Ende des ersten Ausatmens und dem Beginn des neuen Einatmens. Wenn Sie können, halten Sie Ihren Atem für ein paar Sekunden an. Doch wenn es schwierig ist, tun Sie es nicht. Tun Sie nie etwas, das Ihren inneren Organen oder Ihrem Atemsystem schaden könnte. Versuchen Sie jedesmal beim Einatmen zu fühlen, dass Sie Frieden in Ihren Körper bringen, unendlichen Frieden. Was ist das Gegenteil von Frieden? Sie wissen es alle: Rastlosigkeit. Wenn Sie ausatmen, versuchen Sie bitte zu fühlen, dass Sie die Rastlosigkeit Ihres innern und äussern Körpers ausstossen und auch die Rastlosigkeit, die Sie überall um sich herum sehen. Wenn Sie auf diese Weise atmen, werden Sie merken, dass die Rastlosgkeit Sie verlässt. Nachdem Sie dies ein paarmal getan haben, versuchen Sie bitte zu fühlen, dass Sie aus dem Universum, vom Kosmos, Stärke und Kraft einatmen. Und wenn Sie ausatmen, versuchen Sie Ihre Furcht auszuatmen. Alle Furcht wird während des Ausatmens aus Ihrem Körper herauskommen. Nachdem Sie dies ein paarmal getan haben, versuchen Sie zu fühlen, dass Sie Freude einatmen, unendliche Freude, und dass Sie Sorgen, Leiden und Melancholie ausatmen.

Sie können noch etwas weiteres versuchen. Fühlen Sie, dass Sie nicht Luft, sondern kosmische Energie einatmen. Fühlen Sie, dass mit jedem Atemzug gewaltige kosmische Energie in Sie fliesst und Sie sie dazu verwenden, Ihren Körper, Ihr Vitales, Ihren Verstand und Ihr Herz zu reinigen. Fühlen Sie, dass es keinen Ort in Ihrem Körper gibt, der nicht von diesem Fluss kosmischer Energie erfasst würde. Er fliesst wie ein Strom in Ihnen und wäscht und reinigt Ihr gesamtes Wesen. Wenn Sie dann auszuatmen beginnen, fühlen Sie, dass Sie sämtlichen Unrat in Ihnen – alle Ihre ungöttlichen Gedanken, dunklen Ideen und unreinen Taten – ausatmen. Fühlen Sie, dass Sie alles in Ihrem System, was Sie ungöttlich nennen, alles, was Sie nicht als Ihr eigen beanspruchen wollen, ausatmen.

Dies entspricht nicht dem traditionellen *Pranayama* des Yoga, das komplizierter und stärker systematisiert ist. Aber was ich Ihnen eben erklärt habe, ist die wirksamste spirituelle Methode des Atmens. Wenn Sie auf diese Weise jeden Tag fünf Minuten lang atmen können, werden Sie sehr schnelle Fortschritte machen.

Wenn Sie ein fortgeschritteneres Stadium erreichen, sollten Sie fühlen, dass der Atem nicht nur durch Ihre Nase kommt und geht. Fühlen Sie, dass

Sie durch Ihr Herz einatmen, durch Ihre Augen, durch Ihre Nase, durch Ihre Poren. Gegenwärtig sind Sie noch auf das Atmen durch Nase und Mund beschränkt, aber es wird eine Zeit kommen, wo Sie wissen werden, dass jeder Teil des Körpers atmen kann. Spirituelle Meister können selbst mit geschlossenem Mund und geschlossener Nase atmen. Wenn Sie dieses spirituelle Atmen vervollkommnet haben, werden Sie fühlen, dass alle Ihre Unwissenheit und Unreinheit verschwunden ist. An die Stelle der Unwissenheit und Unvollkommenheit ist etwas Neues getreten: Gottes Licht, Gottes Friede und Gottes Kraft.

Konzentration

Am Anfang sollten Sie nicht einmal ans Meditieren denken. Bestimmen Sie einfach eine gewisse Tageszeit, zu der Sie versuchen, still und ruhig zu sein. Versuchen Sie zu fühlen, dass diese fünf Minuten Ihrem inneren Wesen und niemand anderem gehören. Regelmässigkeit ist von grösster Wichtigkeit. Üben Sie regelmässig und zu einer bestimmten Zeit.

Für einen Anfänger ist es besser, mit Konzentration zu beginnen. Sonst werden sofort Millionen von unerwünschten Gedanken in Sie eindringen, sobald Sie Ihren Verstand ruhig und leer zu machen versuchen, und Sie werden auch nicht eine Sekunde lang meditieren können.

Konzentration bedeutet innere Wachsamkeit, inneres Gewahrsein. Konzentration ist der dynamische Wille des Verstandes, der in uns dahin wirkt, dass das Licht angenommen und die Dunkelheit abgelehnt wird.

Wenn wir uns konzentrieren, dringen wir wie eine Kugel in etwas ein oder ziehen wie ein Magnet den Gegenstand unserer Konzentration zu uns. Wir erlauben keinem Gedanken, in unseren Verstand einzudringen, ob er nun göttlich oder ungöttlich, irdisch oder himmlisch, gut oder schlecht ist. In der Konzentration muss der Verstand auf einen bestimmten Gegenstand oder Sachverhalt gerichtet werden. Wenn wir uns auf ein Blütenblatt konzentrieren, dann versuchen wir zu fühlen, dass in der gesamten Welt nichts anderes existiert als wir selbst und das Blütenblatt. Wir schauen weder vorwärts noch rückwärts, weder aufwärts noch einwärts; wir versuchen nur, mit unserer zielgerichteten Konzentration das Objekt zu durchdringen. Dies ist aber nicht etwa eine aggressive Art, etwas anzuschauen oder in einen Gegenstand einzudringen. Nein! Diese Konzentration kommt direkt vom unbezähmbaren Willen unserer Seele, unserer Willenskraft.

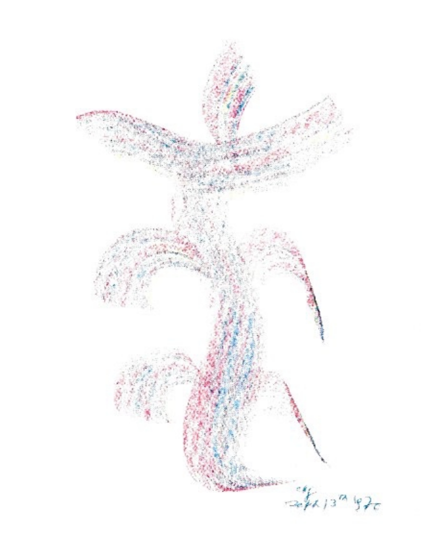
Wenn wir uns konzentrieren, müssen wir fühlen, dass die Kraft unserer Konzentration im Herzzentrum entspringt und dann zum dritten Auge aufsteigt. Das Herzzentrum ist der Sitz der Seele. Wenn wir beim Konzentrieren an die Seele denken, ist es besser, kein vorgefasstes Bild davon zu formen und uns nicht vorzustellen, wie sie wohl aussehe. Wir werden an sie einfach als Gottes Vertreterin oder als grenzenloses Licht und grenzenlose Freude denken. Wenn wir uns konzentrieren, versuchen wir zu fühlen, dass das Licht der Seele vom Herzen kommt und durch das dritte Auge fliesst. Dann dringen wir mit diesem Licht in den Gegenstand unserer Konzentration ein und identifizieren uns mit ihm. Das letzte Stadium der Konzentration besteht darin, im Gegenstand unserer Konzentration die verborgene letzte Wahrheit zu entdecken.

Meditation

Der eigentliche Sinn der Meditation ist es, unser Bewusstsein zu vereinigen, auszudehnen, zu erleuchten und unsterblich zu machen. Wenn wir meditieren, treten wir in unsere eigene Göttlichkeit ein.

Meditation bedeutet unser bewusstes Wachstum in das Unendliche. Wenn wir meditieren, treten wir in einen leeren, stillen, ruhigen Verstand ein und lassen uns von der Unendlichkeit selbst nähren.

Meditation ist wie das Hinabtauchen auf den Meeresgrund: Alles ist ruhig und still. Die Oberfläche ist vielleicht voller Wellen, doch das Meer darunter wird davon nicht beeinflusst. In seinen tiefsten Tiefen ist das Meer reine Stille. Wenn wir zu meditieren beginnen, versuchen wir zuerst, unser eigenes inneres Dasein, unsere wahre Existenz zu finden – das heisst, auf den Grund des Meeres zu gelangen. Wenn dann die Wellen der äusseren Welt kommen, beeinflussen sie uns nicht. Furcht, Zweifel, Sorgen und aller irdische Aufruhr wird wie weggewaschen, denn in uns ist solider Friede. Gedanken können uns nicht berühren, denn unser Verstand ist reiner Friede, reine Stille, reines Einssein. Sie schwimmen und hüpfen wie Fische im Meer und lassen keine Spur zurück. Wenn wir in unserer höchsten Meditation sind, dann spüren wir, dass wir selbst das Meer sind, und die Tiere im Meer können uns nicht beeinflussen. Wir fühlen, dass wir der Himmel sind, und all die vorbeifliegenden Vögel stören uns nicht. Unser Verstand ist der Himmel, und unser Herz ist der unendliche Ozean. Das ist Meditation.



Kontemplation

Kontemplation bedeutet unser bewusstes Einssein mit dem unendlichen, ewigen Absoluten. Hier werden Schöpfer und Schöpfung, Liebender und Geliebter, Wissender und Gewusstes eins. In der Kontemplation sind wir zugleich in unserer tiefsten Konzentration und unserer höchsten Meditation. In der Kontemplation wachsen wir in die Wahrheit, die wir in der Meditation gesehen und gefühlt haben, und werden völlig eins mit ihr.

Mantras

Ein Mantra ist eine Anrufung. Es kann eine Silbe, ein Wort, ein paar Worte oder ein Satz sein. Wenn Sie ein Mantra viele Male wiederholen, dann nennt man dies *japa.*

Das stärkste aller Mantras ist AUM. AUM ist die Mutter aller Mantras. AUM ist ein einziger, untrennbarer Klang. Es ist die Schwingung des Supreme. AUM ist der Samen-Klang des Universums. Gott hat mit diesem Klang die erste Schwingung seiner Schöpfung in Bewegung gesetzt. Jede Sekunde schöpft sich Gott neu in AUM.

AUM ist ohne Tod und ohne Geburt. AUM und nichts anderes hat existiert, existiert und wird existieren.

AUM ist im Sanskrit ein einziger Buchstabe, der im Deutschen durch drei Buchstaben ausgedrückt, aber als eine Silbe ausgesprochen wird (»om«). Die Silbe AUM ist unteilbar, aber jeder Buchstabe stellt einen anderen Aspekt des Supreme dar.

Man kann AUM auf viele verschiedene Weisen singen. Wenn man es laut singt, fühlt man die Allgegenwärtigkeit des Supreme. Wenn man es leise singt, fühlt man die Glückseligkeit des Supreme. Wenn man es lautlos singt, fühlt man den Frieden des Supreme. Alles, was Gott hat, und alles, was Gott innen und aussen ist, kann AUM einem geben, denn AUM ist zugleich das Leben, der Körper und der Atem Gottes.

Nach der Meditation

Nach der Meditation müssen Sie das Ergebnis Ihrer Meditation innerlich assimilieren. Deshalb sollten Sie nach einer hohen Meditation zu niemandem sprechen, bis Sie das, was Sie erhalten haben, assimiliert haben. Sie sollten auch nicht unmittelbar nach der Meditation essen. Sie können sich bewegen oder Sie können lesen, wenn Sie wollen, doch Sie sollten für mindestens fünfzehn Minuten oder ein halbe Stunde keine grosse Mahlzeit zu sich nehmen. Am besten ist es, nach der Meditation in spirituellen Büchern zu lesen oder seelenvolle Musik zu hören. So können Sie Ihre Meditation ausdehnen und wirksam werden lassen.

Gute Meditation

Sie können eine gute Meditation am Gefühl erkennen, das Sie nach dem Meditieren haben. Wenn als Resultat Ihrer Meditation Friede, Licht und Freude von innen her zum Vorschein gekommen sind, dann werden Sie wissen, dass Sie gut meditiert haben. Auch wenn Sie der Welt gegenüber ein gutes Gefühl haben, wenn Sie sie trotz all ihrer Unvollkommenheiten voller Liebe betrachten können, dann werden Sie wissen, dass Ihre Meditation gut war. Und wenn Sie unmittelbar nach Ihrer Meditation voller Energie sind, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie in die Welt gekommen sind, um etwas zu tun und um etwas zu werden – nämlich in Gottes Ebenbild zu wachsen und zu Seinem ergebenen Instrument zu werden – dann ist auch dies ein Indiz dafür, dass Sie gut meditiert haben. Am leichtesten erkennen Sie eine gute Meditation jedoch am Frieden, am Licht, an der Liebe und an der Freude, die aus Ihrem Inneren zum Vorschein gekommen sind.

Meister

Ein Meister ist nicht unerlässlich, doch sicherlich ratsam. Sie wissen, dass es ein Ziel gibt, und Sie möchten dieses Ziel erreichen. Wenn Sie weise sind, dann werden Sie von jemandem Hilfe annehmen, der Ihnen den leichtesten, sichersten und wirksamsten Weg zum Ziel zeigt. Wenn Sie Hunderte und Tausende von Jahren damit verbringen möchten, Gott zu verwirklichen, dann ist ein spiritueller Meister nicht notwendig. Aber wenn Sie das Ziel sobald wie möglich erreichen möchten, dann ist er sicher notwendig.

Die Seele jedes einzelnen Menschen hat ihre eigene Art zu meditieren. Es gibt viele Sucher, deren Meditation nicht fruchtbar ist, weil sie nicht so meditieren, wie es für sie richtig wäre. Wenn Sie keinen spirituellen Meister haben, der Sie führen kann, dann müssen Sie tief in sich gehen und versuchen, Ihre Meditation aus dem tiefsten Innern Ihres Herzens zu erhalten. Gehen Sie tief, tief in sich und beobachten Sie, ob Sie eine Stimme, einen Gedanken oder eine Idee erhalten. Dann gehen Sie tief in diese Stimme oder Idee und schauen Sie, ob sie Ihnen ein Gefühl innerer Freude oder inneren Friedens gibt, wo keine Fragen oder Probleme oder Zweifel sind. Wenn Sie ein solches Gefühl erhalten, wissen sie, dass die Stimme, die Sie gehört haben, die wirkliche innere Stimme ist, die Ihnen in Ihrem spirituellen Leben helfen wird.

Wenn Sie einen Lehrer haben, der eine verwirklichte Seele ist, wird Sie sein stiller Blick lehren, wie man meditiert. Ein Meister braucht nicht äusserlich zu erklären, wie man meditiert, oder einem eine spezifische Form der Meditation zu geben. Er wird einfach auf Sie meditieren und Sie innerlich lehren, wie man meditiert. Ihre Seele wird in seine Seele eindringen und von seiner Seele lernen. Alle wirklichen spirituellen Meister lehren Meditation im stillen.

Das spirituelle Herz

Ich sage den Suchern immer, es sei besser, statt im Verstand im Herzen zu meditieren. Der Verstand ist wie der *Times Square* am Silvesterabend, das Herz wie eine einsame Höhle im Himalaya. Wenn Sie im Verstand meditieren, können Sie vielleicht fünf Minuten meditieren, und von diesen fünf Minuten meditieren Sie vielleicht eine Minute lang kraftvoll. Danach werden Sie das Gefühl haben, Ihr ganzer Kopf sei angespannt. Zuerst empfinden Sie vielleicht Freude und Erfüllung, doch danach fühlen Sie sich wie in einer öden Wüste. Aber wenn Sie im Herzen meditieren, erwerben Sie die Fähigkeit, sich selbst mit der erhaltenen Freude und Erfüllung zu identifizieren, und dann gehören sie ständig Ihnen.

Wenn Sie im Herzen meditieren, dann meditieren Sie dort, wo sich die Seele befindet. Das Licht und das Bewusstsein der Seele durchdringt natürlich den ganzen Körper, aber es gibt einen spezifischen Ort, wo sich die Seele meistens aufhält, und dieser Ort ist das Herz. Wenn Sie Erleuchtung wollen, müssen Sie sie von Ihrer Seele erhalten, die in Ihrem Herzen ist. Wenn Sie wissen, was Sie wollen und wo man es findet, dann ist es das Naheliegendste, an diesen Ort zu gehen. Sonst ist es, als ginge man in ein Eisenwarengeschäft, um Lebensmittel zu kaufen.

Das spirituelle Herz befindet sich mitten in der Brust. Wenn Sie intensiv streben, können Sie das spirituelle Herz spüren, und Sie können es auch mit dem dritten Auge sehen. Wenn Sie es schwierig finden, auf das spirituelle Herz zu meditieren, dann können Sie sich auf das physische Herz in der Brust konzentrieren. Doch nachdem Sie dort ein paar Monate lang oder ein Jahr lang meditiert haben, werden Sie spüren, dass innerhalb des gewöhnlichen menschlichen Herzens ein göttliches Herz existiert, und dass in diesem göttlichen Herzen die Seele ist. Wenn Sie dies spüren, dann werden Sie beginnen, auf das spirituelle Herz zu meditieren.

Die beste innere Haltung

Wenn Sie zu meditieren beginnen, versuchen Sie immer zu fühlen, dass Sie ein Kind sind. Bei einem Kind ist der Verstand noch nicht entwickelt. Im Alter von zwölf oder dreizehn Jahren beginnt der Verstand auf einer intellektuellen Ebene zu funktionieren. Doch zuvor lebt ein Kind ganz im Herzen. Ein Kind hat das Gefühl, es wisse nichts. Es hat keine vorgefassten Ideen über Meditation und über das spirituelle Leben. Es will alles frisch von der Mutter oder vom Vater lernen.

Fühlen Sie sich also zuerst als Kind, und versuchen Sie sich dann vorzustellen, Sie stünden in einem Blumengarten. Dieser Blumengarten ist Ihr Herz. Ein Kind kann stundenlang in einem Blumengarten spielen. Es geht von dieser Blume zu jener Blume, doch es verlässt den Garten nicht, denn es hat Freude am Duft und an der Schönheit jeder Blume. In Ihnen ist ein Garten, und da können Sie bleiben, so lange Sie wollen. Auf diese Weise können Sie lernen, im Herzen zu meditieren.

Wenn Sie im Herzen bleiben können, werden Sie einen inneren Schrei zu spüren beginnen. Dieser innere Schrei, den man Strebsamkeit nennt, ist das Geheimnis der Meditation.

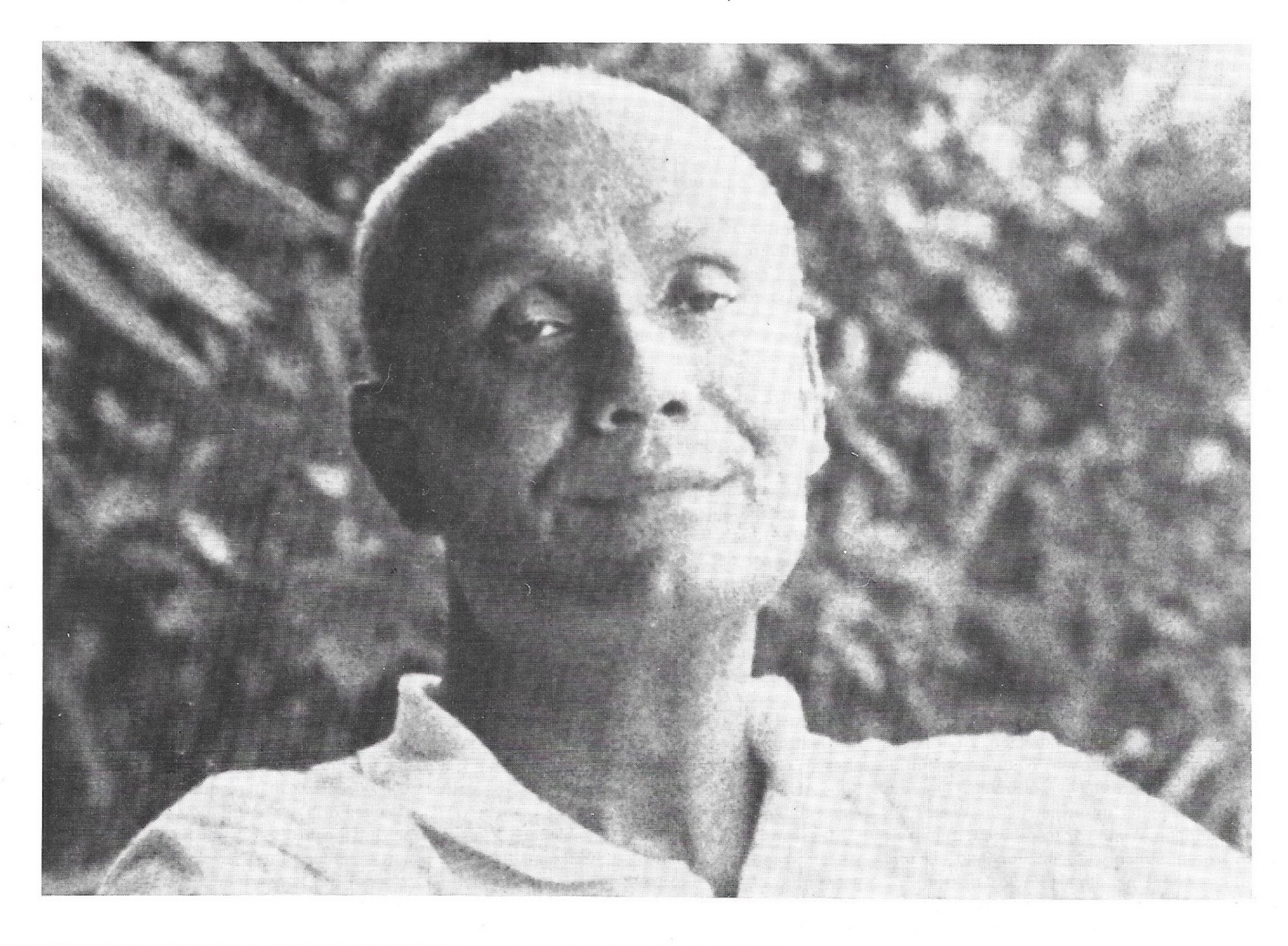
Ich sage meinen Schülern immer, sie sollen ihre Meditation beginnen, indem sie ein paarmal das Wort «Supreme» repetieren. Der Supreme ist unser ewiger Guru. Wenn Sie seelenvoll AUM singen, wird Ihnen das ebenfalls helfen. Im spirituellen Leben ist Dankbarkeit von grösster Wichtigkeit. Wenn Sie früh am Morgen Ihre Meditation beginnen, atmen Sie dreimal sehr langsam und tief ein und bieten Sie während des Einatmens dem Supreme Ihre Dankbarkeit dafür an, dass Er Sie erweckt und Ihnen den inneren Drang gegeben hat, zu meditieren. Aus Tausenden und Millionen von Leuten auf der Erde hat Er Sie auserwählt, das spirituelle Leben zu beginnen, und dafür sind Sie natürlich dankbar.

Meine Aufgabe

Sie sagen vielleicht: «Ich weiss nicht, wie man meditiert.» Wenn Sie jedoch mein Schüler werden und in mein Boot kommen, dann ist es das Problem des Fährmanns, Sie ans goldene Ufer zu bringen. Wenn ich einen Schüler annehme, konzentriere ich mich auf seine Seele und gebe der Seele eine bestimmte innere Meditation. Ich bringe die Seele zum Vorschein und dann meditiert die Seele in und durch den Sucher. Die Seele überzeugt auch das Herz und den Verstand, das Richtige zu tun, und so wird schliesslich das ganze Wesen – der Körper, das Vitale, der Verstand, das Herz und die Seele – richtig meditieren. Wenn ich mich auf die Seele eines Schülers konzentriere, dann empfängt der Schüler unweigerlich meine inneren Anweisungen. Wenn der Schüler jedoch bewusst eine reine Schwingung schaffen und aufrichtig bleiben kann, dann ist es für seine Seele leichter, im Vordergrund zu bleiben und alles von mir zu empfangen.

Wenn im normalen Leben zehn Leute in derselben Schulklasse sind, gibt der Lehrer ihnen allen dieselbe Lektion. Doch im Falle eines spirituellen Meisters verhält es sich anders. Wenn er am Morgen oder im Verlaufe des Tages auf seine Schüler meditiert, wird er jedem einzelnen Schüler ein anderes Bewusstsein geben.

Wenn ich auf meine Schüler meditiere, motiviere und inspiriere ich jeden einzelnen gemäss seiner Annahme von mir und gemäss seiner Fähigkeit, das Licht zu empfangen und zu manifestieren, das ich ihm gebe. Gott in Seiner unendlichen Güte hat mir die Fähigkeit gegeben, in das Bewusstsein und in die Seele jedes Menschen einzudringen und zu sehen, was der Betreffende am dringendsten benötigt und wie er die Göttlichkeit in sich manifestieren will. Die eine Seele möchte die Wahrheit vielleicht durch göttliche Kraft verwirklichen und manifestieren. Ein anderer Mensch möchte Gott durch Liebe, Erge-



benheit und Selbsthingabe verwirklichen. Zuerst muss ich also wissen, was die Seele will; erst dann kann ich dem Menschen innerlich sagen: «Folge dieser Regel.» Ich sage ihm äusserlich vielleicht nichts, doch innerlich sage ich: «Auf diese Art musst du die Wahrheit verwirklichen und manifestieren.» Dann braucht die Seele einen Tag, zwei Tage oder drei Monate, um den physischen Verstand zu überzeugen, wie und warum er meditieren solle.

Die Kommunikation mit dem höchsten transzendentalen Bewusstsein

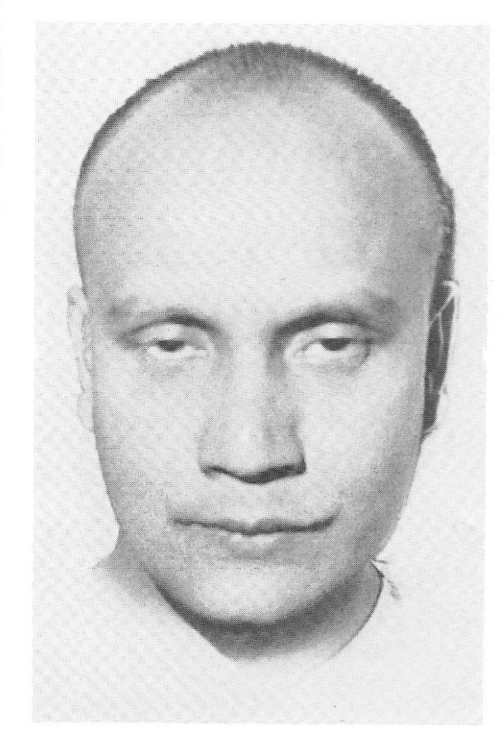
Wenn Sie sich innerlich zu mir hingezogen fühlen, dann brauchen Sie sich nicht zu sorgen. Die beste Art der Meditation wird dadurch kommen, indem Sie auf mein Transzendentales Bild schauen und sich in mich werfen. Dieses Bild wurde aufgenommen, als ich in meinem eigenen höchsten Bewusstsein war. Dort bin ich völlig eins mit meinem inneren Piloten, dem Supreme. Konzentrieren Sie sich einfach auf dieses Bild und treten Sie durch die Stirne, wo sich mein Auge der inneren Schau befindet, in mich ein. Auch Sie besitzen dieses dritte Auge, doch bei Ihnen ist es noch verhüllt. Wenn Sie es schwierig finden, durch das dritte Auge in mich einzutreten, dann versuchen Sie, langsam und stetig einzuatmen und sich vorzustellen, dass ich ebenfalls rhythmisch mit Ihnen atme. Sie können ein, zwei Meter vom Bild entfernt sein oder auch ganz nahe daran, doch versuchen Sie zu fühlen, dass wir zur selben Zeit ein- und ausatmen. Das wird Ihnen helfen, in den Fluss der Meditation zu gelangen. Gleichzeitig wird es Ihnen Reinheit in Hülle und Fülle geben.

Während Sie auf mein Bild meditieren, dürfen Sie an nichts denken. Versuchen Sie einfach, Ihre äussere und innere Existenz mit grösster Strebsamkeit in mein transzendentales Bewusstsein zu werfen. Wenn ein guter oder schlechter Gedanke kommt, werfen Sie ihn einfach in mein Bild. Betrachten Sie jeden Gedanken, der in ihren Verstand kommt, als Angriff und lassen Sie mich den Angriff haben. Ermutigen Sie keinen Gedanken. Auf diese Weise können Sie Ihr Gefäss völlig leer halten. Wenn Sie sich leeren und mir alle Ihre Gedanken und ungöttlichen Eigenschaften geben, dann kann ich Sie mit Frieden, Licht und Seligkeit füllen.

Sie müssen sich bewusst sein, dass ich bereit bin, alles anzunehmen, was Sie haben und was Sie sind. Es ist nicht richtig, wenn Sie mir nur die guten Dinge geben wollen. Sie sollten mir sowohl das Gute als auch das Schlechte geben. Wenn Sie Angst, Zweifel oder irgendwelche negativen Gedanken haben, schauen Sie auf mein Bild und werfen Sie all Ihre Dunkelheit und Unreinheit in mich. Sorgen Sie sich nicht um mich. Ich werde diese negativen Kräfte ins universelle Bewusstsein werfen. Doch wenn Sie sich an diesen Dingen festhalten, werden Sie nur leiden.

Wie werfen Sie negative Gedanken in mich? Nehmen wir an, Sie seien auf jemanden eifersüchtig. Wenn Sie auf jemanden eifersüchtig sind, stehen Sie innerlich mit diesem Menschen in Kontakt und bieten ihm Ihre eifersüchtigen Gedanken an. Sie formulieren in Ihrem Verstand Ideen und geben sie ihm dann bewusst weiter. Auf dieselbe Weise können Sie diese Ideen in mich werfen. Sobald Sie innerlich mit mir in Verbindung treten, müssen Sie sich bewusst sein, dass Sie mir Ihre Gedanken geben.

Wenn Sie am Morgen meditieren und Ihr Schlaf Sie nicht gestört hat, wenn Sie während der Nacht keinen geistigen Unrat aufgehäuft haben, dann gibt es vielleicht nichts Ungöttliches, das Sie mir geben müssen. Dann können Sie mit Freude, Liebe, Frieden und allen göttlichen Eigenschaften in mich eintreten. Es ist dann, als wenn ein Kind zu seinem eigenen Vater kommt. Ein Kind kommt mit solcher Freude zum Vater, um ihm eine Kupfermünze zu geben, die es auf der Strasse gefunden hat. Das Kind



hätte diese Münze brauchen können, um etwas Süsses zu kaufen, doch es verspürte den inneren Drang, die Münze stattdessen seinem Vater zu geben. Der Vater ist so glücklich, dass sein Kind ihm seinen ganzen Besitz geben will, dass er dem Kind eine Münze gibt, die zehnmal mehr wert ist.

Im spirituellen Leben verhält es sich genau gleich. Wenn Sie mir etwas Gutes oder Positives geben – ein bisschen Liebe, ein bisschen Freude, ein bisschen Frieden – dann werde ich Ihnen sofort Liebe, Freude und Frieden in grenzenlosem Ausmass zurückgeben. Gott allein weiss, wieviel mehr ich Ihnen gebe, als Sie mir angeboten haben. Und wenn Sie mir etwas Schlechtes geben, wird es in meinen inneren Ozean tauchen und ich werde mich dessen annehmen.

Wenn Sie auf mein Bild meditieren und in mein transzendentales Bewusstsein eintreten, sollten Sie nicht das Gefühl haben, Sie würden in ein fremdes Element oder in einen fremden Menschen eindringen. Fühlen Sie stattdessen, dass Sie in Ihren eigenen höchsten Teil, in Ihr wahres Selbst eindringen. Sie haben eine Mutter und einen Vater, Sie haben einen Mann oder eine Frau, Sie haben Kinder; nun können Sie Ihrer Familie einen weiteren Menschen hinzufügen. Sie müssen fühlen, dass dies jemand ist, der Ihnen nicht nur für dieses Leben sondern für immer gehört. Wenn Sie Ihr Einssein mit mir fühlen können, wenn Sie fühlen, dass ich kein Fremdling, sondern ein Mitglied Ihrer eigenen Familie bin, dann wird Ihr Bewusstsein, Ihre Seele automatisch versuchen, mit meiner Seele zu kommunizieren. Und diese Kommunikation nennt man Meditation.

Der wirkliche Guru ist der Supreme

Jene, die nicht meine Schüler sind, denken vielleicht, es sei der Gipfel der Torheit, auf mein Bild zu meditieren. Sie glauben, ich sei stolz, eingebildet und schamlos. Doch meinen ergebenen Schülern, die an mich glauben, kann ich versichern, dass mein Transzendentales Bild nicht meinen physischen Körper oder meine menschliche Persönlichkeit darstellt. Es stellt nicht mich, Chinmoy Kumar Ghose dar. Dieses Bild wurde aufgenommen, als ich in meinem höchsten Bewusstsein war, und in diesem Bewusstsein bin ich völlig eins mit dem Supreme. Dieses Bild stellt für jeden Sucher, der mich als seinen Guru angenommen hat, den Supreme dar. Wenn meine Schüler vor diesem Bild meditieren, dann fühlen sie, dass sie nicht vor mir, sondern vor ihrem wirklichen Guru meditieren, und der wirkliche Guru ist der Supreme. Der Supreme ist der ewige Guru – mein Guru, Ihr Guru, der Guru aller Menschen. Ich stelle Ihn nur für jene dar, die Glauben an mich haben, wie es andere Meister gibt, die den Supreme für ihre Schüler darstellen. Wenn Sie also auf mein Bild meditieren, betrachten Sie dieses Bild bitte nicht als Bild eines Menschen. Denken Sie daran, was dieses Bild darstellt. Zumindest für meine Schüler stellt dieses Bild jemanden dar, der das Höchste verwirklicht hat. Denken Sie also beim Betrachten an die Errungenschaft dieses Bildes. Denken Sie nicht an das Gesicht oder an die Nase oder an die Augen, denken Sie nur an die Errungenschaft.

Ich muss mit grösster Demut und gleichzeitig mit grösster Aufrichtigkeit sagen, dass nur grosse Sucher und grosse spirituelle Meister der fernen Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft fähig sein werden, vollumfänglich zu erkennen, was dieses Bild bedeutet. Sie brauchen die Gottverwirklichung, und Sie werden sie mit der Zeit erhalten, wenn Sie auf mein Transzendentales Bild meditieren. Wenn jemand mit wirklicher Hingabe und Strebsamkeit auf mein Bild meditiert, dann *muss* ich ihm helfen. Der Menschheit zu dienen ist der einzige Grund, warum ich hier auf der Erde bin.

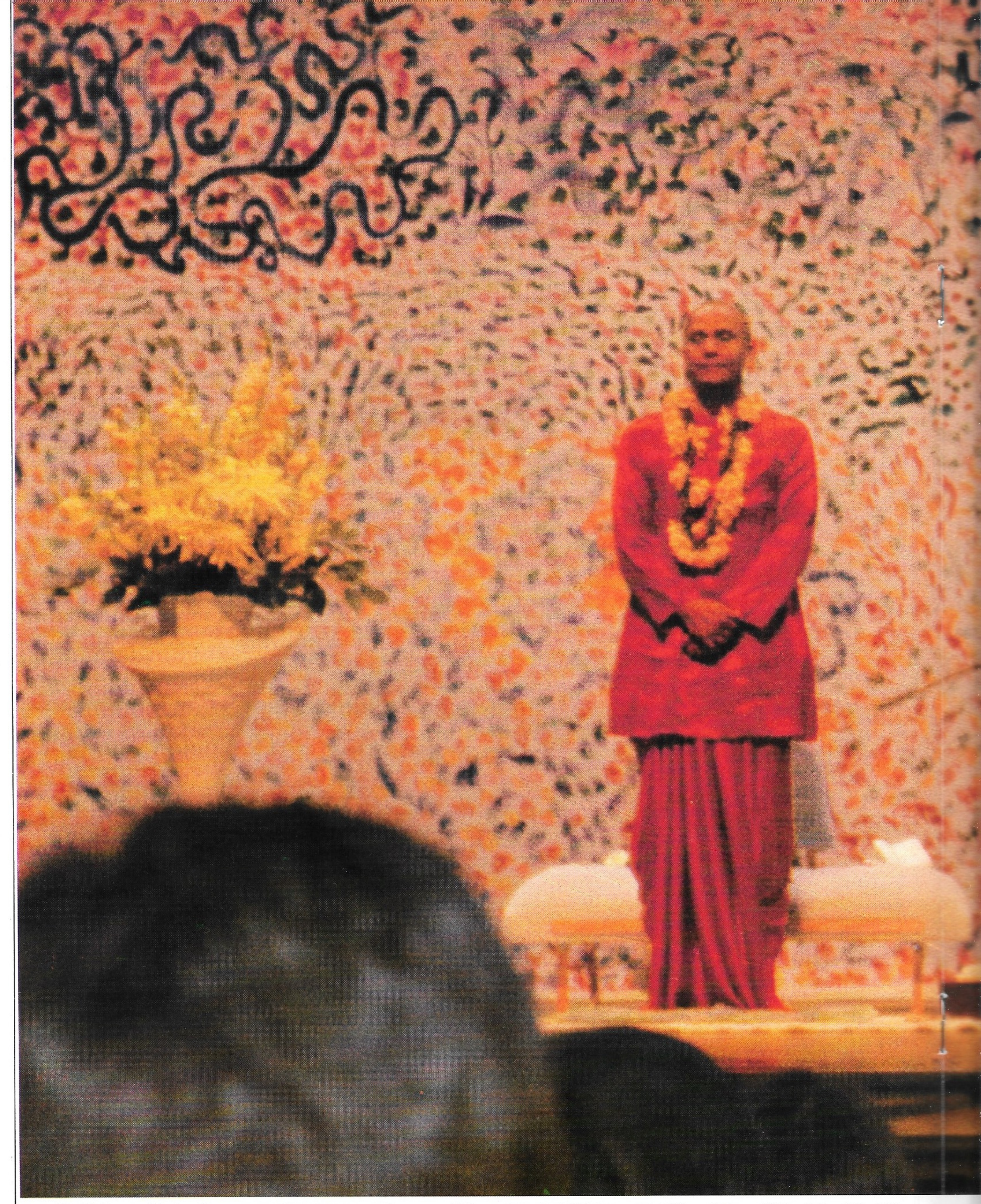
Liebe, Ergebenheit und Selbsthingabe sind die Grundsteine meiner Philosopie, denn aus ihnen besteht der wahre, sonnenerleuchtete Pfad, der den Sucher sehr schnell zu seinem Ziel führen kann. Wenn Sie auf mein Bild schauen und in mein Bewusstsein eintreten wollen, dann nähern Sie sich am besten mit Liebe, Ergebenheit und Selbsthingabe. Wenn Sie mir die Liebe, Ergebenheit und Selbsthingabe Ihres Herzens anbieten, werden Sie meine Gegenwart in Ihrem Herzen-fühlen. Wenn jemand mein Schüler wird, muss er meine Gegenwart in seinem Herzem sowie seine Gegenwart in meinem Herzen fühlen. Wenn ein Schüler auf mein Bild meditiert, dann hilft es ihm automatisch, sich auf das Herz zu konzentrieren. Und wenn er sich auf sein Herz konzentriert, wird er merken, dass es sehr einfach ist, in mein höchstes transzendentales Bewusstsein einzutreten.

Verlieren Sie den Mut nicht, wenn Sie am Anfang nicht gut meditieren können. Gott allein weiss, wieviele Jahre man im gewöhnlichen Leben üben muss, um auf irgendeinem Gebiet sehr gut zu werden. Ein guter Pianist wird lachen, wenn er daran denkt, wie er ganz am Anfang zu spielen begonnen hat. Er hat seine gegenwärtige musikalische Höhe durch stetigen Fortschritt erreicht. Sorgen Sie sich also auch im spirituellen Leben nicht, wenn Sie es am Anfang schwierig finden, zu meditieren. Ziehen oder stossen Sie nicht. Zehn Minuten früh am Morgen sind genug. Nach und nach wird Ihre Fähigkeit wachsen. Wenn Sie jeden Tag meditieren, dann werden Sie in Ihrem inneren Leben Fortschritt machen.

Sie müssen sich auch bewusst sein, dass Meditation nicht nur heisst, vor Ihrem Altar zu sitzen. Wenn Sie seelenvoll in meinen Schriften lesen, dringen Sie sofort in mein Bewusstsein ein, und wenn Sie in mein Bewusstsein eintreten, so ist das die höchste Form der Meditation für jene, die sich selbst als meine Schüler betrachten. Ergebener Dienst ist eine andere Form der Meditation. Wenn Sie beim Arbeiten an mich denken, dringt mein Bewusstsein in Sie ein, und Sie bleiben in meinem Bewusstsein. Dies ist eine der besten Formen der Meditation.

Wenn Sie einem anderen Pfad folgen wollen, dann gibt Ihnen der betreffende Meister vielleicht andere Anweisungen. Doch dies sage ich meinen Schülern. Ich bin ein spiritueller Lehrer, doch ich bin nicht der einzige spirituelle Lehrer auf der Erde; es gibt noch andere. Wenn Sie meinem Weg folgen wollen, werde ich Ihrer Seele Licht geben können. Wenn Sie meine Schriften studieren, wenn Sie regelmässig zu unseren Centre-Meditationen *) kommen und sich auf mein Bild konzentrieren, dann werden Sie lernen, wie man meditiert.

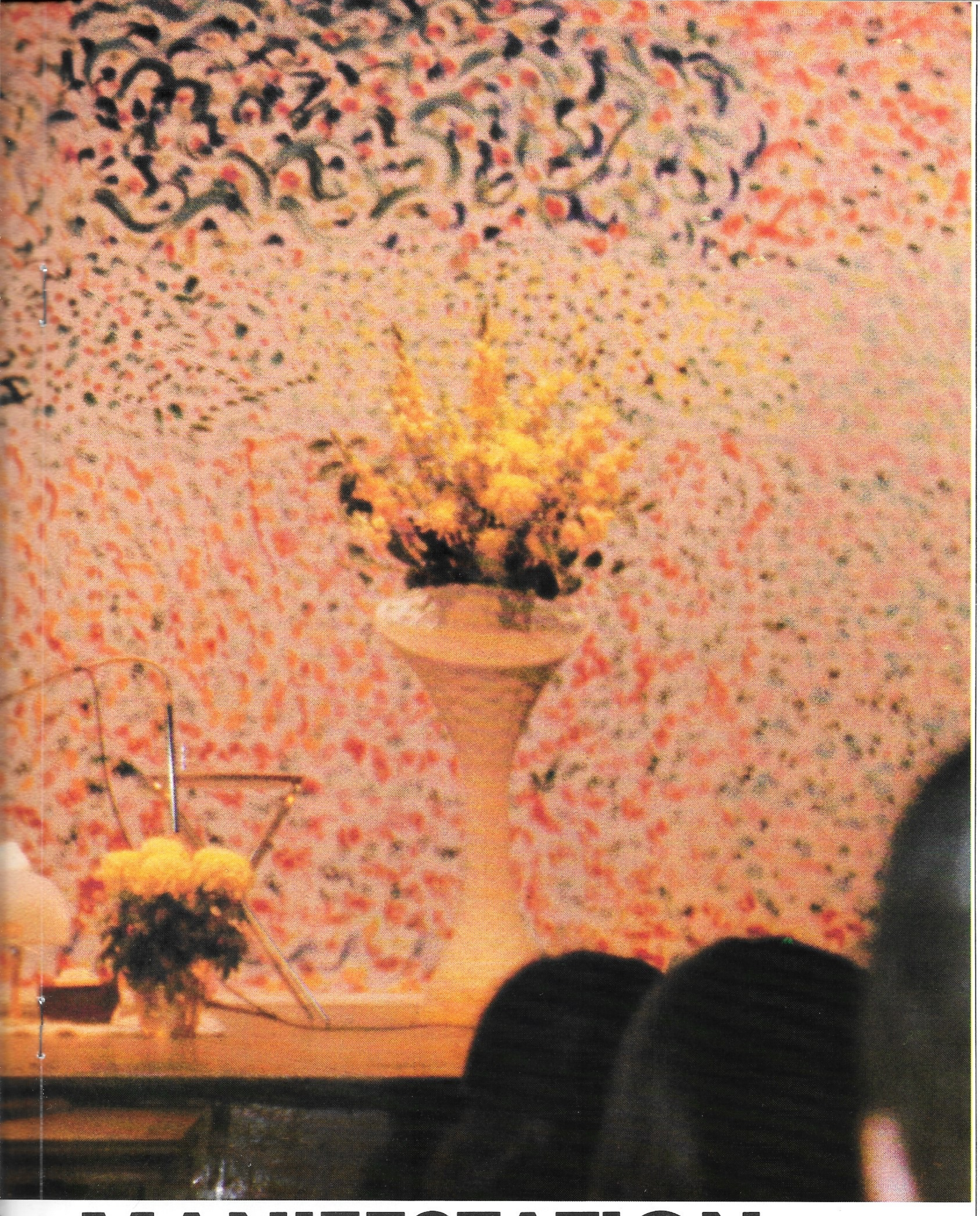
*) Auf Seite 30/31 finden Sie weitere Informationen.



Der Meister meditiert zu Beginn eines öffentlichen Konzerts. Im Hintergrund eines seiner grossen Bilder.

SRI CHINMOYS

Spirituelle Musik, Dichtung, Kunst, Friedensarbeit, Sport, die Durchdringung der Arbeit und des täglichen Lebens mit der bedingungslosen Liebe des höchsten Wesens – mit grenzenlosem inneren Frieden, Licht, Kraft und Freude – das ist der solide Beginn eines göttlichen Lebens auf der Erde.



MANIFESTATION

«Jedes Bild, jede Melodie, jedes Gedicht, alles was ich unternehme, ist nichts anders als ein Ausdruck meines inneren Schreis nach mehr Licht, mehr Wahrheit und mehr Freude.» – Sri Chinmoy

Wort-Meditation

Sri Chinmoys spirituelle Dichtung und Literatur

Wo Liebe für den Einen und Wahrheit für die Vielen blüht

Am 13. April 1964 kam Sri Chinmoy in New York an. Er arbeitete in der Pass- und Visaabteilung des indischen Konsulats und begann in seiner Freizeit die eigene Zeitschrift «Aum Magazine» herauszugeben, die seit 1965 zweimonatlich erscheint.

Am 4. Oktober 1965 gab Sri Chinmoy seinen ersten Vortrag, und am 20. März 1966 gab er sein erstes Konzert im indischen Kulturzentrum in New York; 1967 erschien er zum ersten Mal im Fernsehen; er gab sein erstes Radio-Interview, und in der *New York Sunday News* erschien der erste Artikel über Sri Chinmoy. Damit hatte eine Manifestation seinen Anfang genommen, die sich in den folgenden Jahren mit einem solchen schöpferischen Reichtum ereignet hat, dass heute noch niemand in der Lage ist, sein Werk inhaltlich und umfangmässig auch nur annähernd zu überblicken.

Sri Chinmoy ist ein Meister über sich selbst und ein Meister des kreativen Ausdrucks. Doch unter allen Wegen, die, andern Menschen die innere Schau eines grossen spirituellen Meisters heute und in der nahen und fernen Zukunft unverfälscht mitteilen können, kommt dem geschriebenen Wort eine ganz besondere Bedeutung zu. Darum hat sich Sri Chinmoy die Mühe genommen, selbst zu schreiben und Bücher zu publizieren, deren Originalausgaben er persönlich durchgesehen und manchmal korrigiert hat.

Sri Chinmoy ist ein Meister des Wortes, der wie die vedischen Dichter der frühesten indischen Kultur ein Seher ist, ein Weiser, der die Wahrheit liebt.

DAS WIRKLICHE WEISHEITS-LICHT

Was ist das wirkliche Weisheits-Licht?
Das wirkliche Weisheits-Licht ist,
der Wahrheit zu helfen,
ihren verlorenen Thron zurückzugewinnen.

(«Ten Thousand Flower-Flames», 862)

In seinem frühesten Werk in englischer Sprache, *My Flute*, geschrieben im Alter von 18 Jahren, ruft er sich zu dieser Aufgabe auf:

Erhebe dich, erwache, oh Freund meines Traums.
Erhebe dich, erwache, oh Atem meines Lebens.
Erhebe dich, erwache, oh Licht meiner Augen.
Oh Seher-Dichter in mir,
manifestiere dich in und durch mich.

Schon als Zehnjähriger schrieb er Gedichte in seiner Muttersprache Bengali: Zu seinen ersten 90 englischen Gedichten von *My Flute* gehört auch das Gedicht *Das Absolute*, das den Zustand des völligen Einsseins mit dem universellen Bewusstsein beschreibt. (siehe Seite 8)

Der grösste Teil seines frühen Schaffens ist 1964 auf der Überfahrt nach Amerika verlorengegangen. Doch Sri Chinmoy spornte dieser schmerzliche Verlust lediglich dazu an, seinen Zugang zu schöpferischen Welten zu vervollkommnen. Was in den darauffolgenden Monaten und Jahren entstand, ist eines der umfangreichsten Werke der Weltliteratur.

Ein kurzer Überblick

Obwohl die meisten der über 500 Bücher Sri Chinmoys Gedichte enthalten, beherrscht der Meister eine grosse Vielfalt literarischer Formen. Wir können hier nur einige der wichtigsten Titel vorstellen. Jeder Sucher kann darauf in Sri Chinmoys Werk wirklich auf die Suche gehen und darin unermessliche Schätze entdecken.

Essays: Diese Titel zählt Sri Chinmoy selbst zu seinen wichtigsten Büchern: *Lieder der Seele, Everest-Strebsamkeit, Eternity's Breath.*

Vorträge an der UNO: A Garland of Nation-Souls, The Tears of Nation-Hearts, Sri Chinmoy Speaks.

Vorträge: Sri Chinmoy hat seine Philosophie in Hunderten von Vorträgen an den meisten grossen Universitäten der Welt dargelegt, u.a. in Oxford, Cambridge, Harvard, Yale, Tokio, London, Zürich, Paris, Rom, Frankfurt, Wien usw. Sie sind u.a. erschienen in *The Inner Promise (Das innere Versprechen), My Rose Petals.*

Spirituelle Sachbücher: Hier geht Sri Chinmoy auf erklärende und inspirirende Weise auf spirituelle Themen ein. Ein Teil davon sind in deutscher Sprache erschienen: *Tod und Wiedergeburt, Siddhi und Samadhi, Kundalini Yoga, Yoga und das spirituelle Leben, Astrologie und das Okkulte, Meister und Avatare, Der Körper – Die Festung der Menschheit.*

Das Erbe Indiens: «The Upanishads: The Crown of India's Soul», «The Vedas: Immortality's First Call» und *«Commentary on the Bhagavad Gita: The Song of the Transcendental Soul».* Man kann sich beim Lesen dieser von Sri Chinmoy kommentierten Zeugnisse ältester östlicher Weisheit des Eindrucks nicht erwehren, dass der Autor die dort beschriebenen Geschehnisse und Erkenntnisse aus eigener Anschauung kennt und uns auf dichterische und zeitgemässe Form in sie einführt, so dass dies praktisch einer Fortführung der Lehre in die moderne Gegenwart gleichkommt.

Erzählungen: A Hundred Years From Now, A Galaxy of Saints, Great Indian Meals usw.

Musik: Musik zur Selbstverwirklichung. Seine Notenbücher umfassen über 3000 Lieder. Eine gute Auswahl enthält *Kommt, Sonne, Mond und Sterne.*

Schauspiele: The Avatar-Plays, The Heart of a Holy Man.

Sri Chinmoy: «Gott ist verantwortlich.»

1973 setzte sich Sri Chinmoy zum Ziel, innerhalb eines Jahres 1000 Gedichte zu schreiben. Doch die Reihe *«The Dance of Life»* war nach 13 Wochen bereits vollendet.

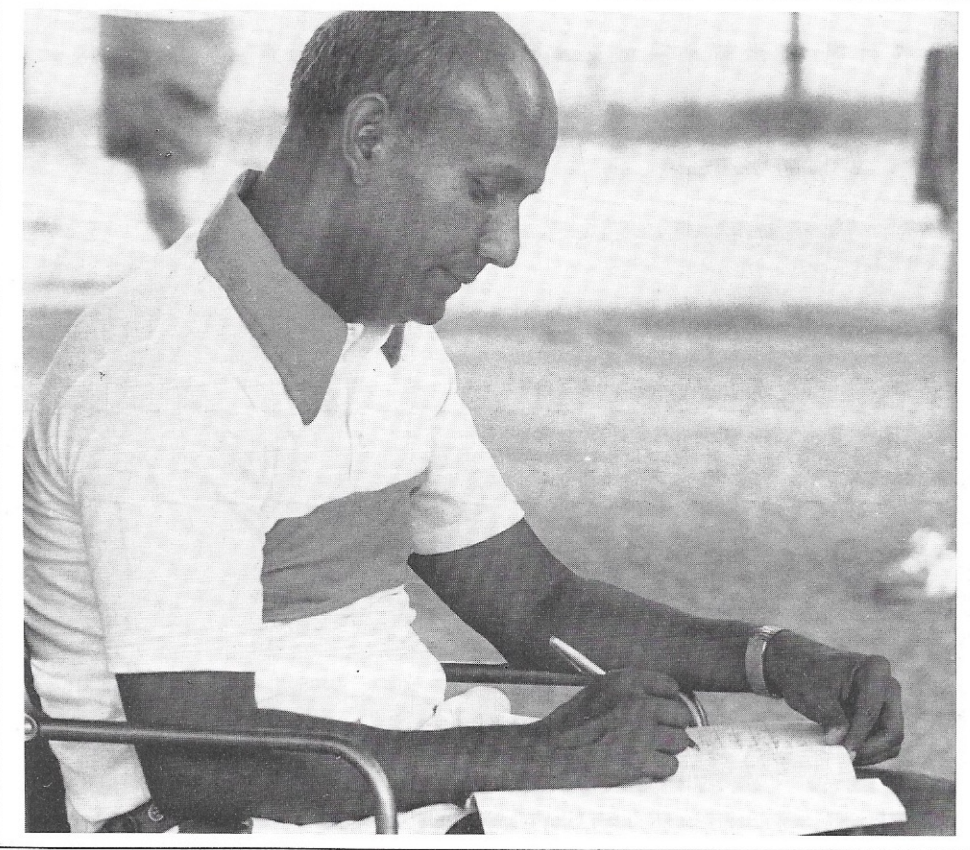
EIN SYMBOL DES VERSPRECHENS

Jedes Leben ist eine reiche Schatzkammer
voller Erfahrungen.
Ich wage zu behaupten:
Wir leben nicht,
NICHT
in einer Epoche chaotischen Zerfalls.
Ich ergründe die Tiefen des Lichts
in jedem stillen Augenblick.

Jedes Leben ist ein Symbol des Versprechens,
herströmend von einem Reich,
wo niemand ein Fremdling,
niemand unwillkommen ist,
wo Liebe für den Einen blüht
und Wahrheit für die Vielen.

(«The Dance of Life I», 12)

Sri Chinmoy liebt es, sich hohe Ziele zu setzen und sie dann mit dem Einsatz aller seiner Kräfte zu erreichen. Auf die erwähnte Reihe folgten weitere Reihen von je 1000 Gedichten: *«The Wings of Light», «The Golden Boat»* und *«Europe-Blossoms».* Dieses letzte Buch entstand auf seiner Europareise 1974, wo er fast unablässig Gedichte schrieb – im Auto, im Zug, im Flugzeug, beim Essen, ja sogar beim Gehen auf der Strasse. Er geriet immer mehr in den Bann seiner unerschöpflichen Inspiration und erreichte sein Ziel in immer kürzerer Zeit: *«Europe-Blossoms»* entstand in 22 Tagen.



DIE HELFER MEINES LEBENS

Die Entschlossenheit einer Ameise
kann mein Leben retten.

Die Hingabe eines Wassertropfens
kann mein Leben erleuchten.

Die Strebsamkeit eines Samenkornes
kann mein Leben unsterblich machen.

(«Europe-Blossoms», 17)

Man könnte sich fragen: Wie ist es möglich, dass Sri Chinmoy eine solche unglaubliche Kreativität zu Tage legen kann? Besteht nicht die Gefahr, dass bei dieser grossen Anzahl das einzelne Gedicht an Qualität einbüsst?

Sri Chinmoy meint dazu: «Es gibt eine Welt der Inspiration, genau wie es diese äussere Welt gibt. Wenn wir in diese Welt eindringen können, werden wir sehen, dass die Gedichte bereits geschrieben sind. Alles was man dann tun muss ist, diese Gedichte im Notizbuch aufzuschreiben. Jede Zeile steht vor uns auf einer Wand geschrieben, und wir brauchen sie nur noch zu kopieren.» Sri Chinmoy betont immer wieder, er sei nur ein Instrument; nicht er schreibe die Gedichte, sondern sie würden durch ihn geschrieben. Er bemühe sich einfach, ein möglichst vollkommener Kanal zu sein. «Gott ist verantwortlich für die Qualität meiner Gedichte. Ich bin nur verantwortlich für die Quantität.»

Gedichte schreiben bedeutet für Sri Chinmoy, höhere Wahrheiten in Worten auszudrücken. Durch jahrzehntelange Meditationserfahrung hat er die Beherrschung über die Quellen der Inspiration erlangt und sieht sich eigentlich nur noch einer Herausforderung gegenüber: Wieviel von diesem unendlichen Inspirationsfluss kann ich in meiner beschränkten irdischen Zeit in einer Form ausdrücken, die auch anderen Menschen zugänglich ist?

Sri Chinmoy liebt Spiele, und so wollte er eines Tages schauen, wieviele Gedichte er in 24 Stunden schreiben konnte. Er begann um Mitternacht des 27./28. Aprils 1974 und schrieb und diktierte Gedichte, bis es wieder Mitternacht war. So entstand das Buch *«The Goal is Won»* (Das Ziel ist erreicht) – 360 Gedichte, geschrieben in einem Tag.

DAS HERZ DER SPIRITUALITÄT

Der Verstand der Wissenschaft
kann dein Leben erleichtern.
Ich bestreite es nicht.
  Doch
das Herz der Spiritualität
wird dein Leben erweitern
  und dein Herz erhellen
 und deinen Verstand erleuchten.

(«The Goal is Won», 162)

Eines der Grundprinzipien der Meditationslehre Sri Chinmoys ist: Man soll versuchen, sich selbst zu übertreffen. Das literarische Werk Sri Chinmoys ist ein einzigartiges Beispiel dafür, wie man über seine eigenen Fähigkeiten hinauswachsen kann. 360 Gedichte in 24 Stunden waren für den Meister nicht genug. Am 1. November 1975 setzte er sich zum Ziel, mindestens die doppelte Anzahl zu schreiben. Das Unternehmen gelang: Ein Tageswerk von 843 Gedichten entstand, und lag weitere 24 Stunden später bereits gedruckt vor. Der Titel: *«Transcendence-Perfection»*.

DER EINZIGE WEG

Manchmal muss ich still sein,
denn das ist der einzige Weg,
es ein bisschen besser zu wissen,
ein bisschen weiser zu denken,
ein bisschen vollkommener zu werden
Gott ein bisschen eher
  mein eigen zu nennen.

(«Transcendence-Perfection», 344)

DIE SONNE TANZT

Die Sonne tanzt.
Der Mond tanzt.
Die Sterne tanzen.
Ich tanze in diesem Augenblick
mit der Sonne, dem Mond und den Sternen.

Im nächsten Augenblick segle ich mit dem Himmel.
Der Himmel lässt mich fühlen,
dass ich die Weite des Unendlichkeits-Herzens bin.

Die Sonne, der Mond und die Sterne
lassen mich fühlen,
dass Gottes Schöpfung nur für eines da ist:
  Für die anfangslose Geburt
  und die endlose Reise der Ekstase.

(«Transcendence-Perfection», 695)

Der Umfang seines Werkes wächst und ist trotzdem letztlich nur von zweitrangiger Bedeutung. Jede dieser Gedichtreihen hat ihren eigenen Stil, und jeder Ausbruch bringt eine neue Schau- und Ausdrucksweise zu Tag. Gemeinsam ist ihnen der tiefe schöpferische Ernst und die äusserste Selbsteinschränkung, mit der sich der Fortschritt ins Unbekannte ereignet. Jeder Satz, jedes Wort muss höchsten Ansprüchen genügen. Dieses Vorgehen hat Sri Chinmoy zu einem unmöglich scheinenden Projekt geführt: *«Ten Thousand Flower-Flames»*, eine Reihe von 10000 modernen, mantragleichen Erfahrungsessenzen.

Am 22. Oktober 1979 schrieb er das erste *Flower-Flame*. Seine Schüler lesen sie gerne, denn sie geben einem in kürzester Form eine wertvolle Erfahrung. Diese Gebete, Meditationen und Mantren mit Blumen-Worten voller Flammen und Schönheit wurden zu einem festen Bestandteil des täglichen Lebens seiner Schüler. Viele lernen ihre liebsten Flower-Flames auswendig. Fast jede Woche erschien ein Band mit 100 neuen *Blumen-Flammen* und wurde wie früher die Zeitung sogleich gelesen. Sri Chinmoys Dichtung war zum öffentlichen Ereignis geworden – wenigstens im Kreise seiner Schüler. Wann wird die Welt dieses Werk erkennen? Bereits am 3. Juli 1983 schrieb Sri Chinmoy das 10000ste Flower-Flame. Es wurde gefeiert – mit sportlichen und lustigen Weltrekorden, die seine Schüler in allen Teilen der Welt aufstellten. Vom Zehntausend-Papierblumen-Falten bis zum Die-grösste-Trommel-der-Welt-bauen-und-sie-10000-mal-Schlagen gab es viele Variationen der Freude. Es war klar: Dieses Werk wird nicht nur berühmt, es wird auch in 100 Sprachen gelesen und geliebt werden.

Im Augenblick, in dem du erkennst,
wer du wirklich bist,
werden alle Geheimnisse der Welt
ein offenes Buch für dich sein.

Ich sehe einen Garten in deinem Gesicht.
Ich sehe eine Rose in deinem Herzen.
Ich sehe himmlische Schönheit in deinen Augen.

Jeden Tag gibt es nur
etwas zu lernen:
Wie man ehrlich glücklich ist.

Was nun? Bereits im Januar 1983 hatte Sri Chinmoy angekündigt, nach Abschluss der *Ten Thousand Flower-Flames* werde er sein *letztes* Werk beginnen: *Twentyseventhousand Aspiration-Plants.*

Siebenundzwanzigtausend Strebsamkeits-Pflanzen:
Wirklich, die Distanz ist zu gross.
Doch mein geliebter Herr Supreme
  sagt zu mir:
«Mein Kind, die Distanz ist zu kurz.
Ich sage dir im grössten Vertrauen:
Ich werde mit dir gehen,
  den ganzen Weg.»

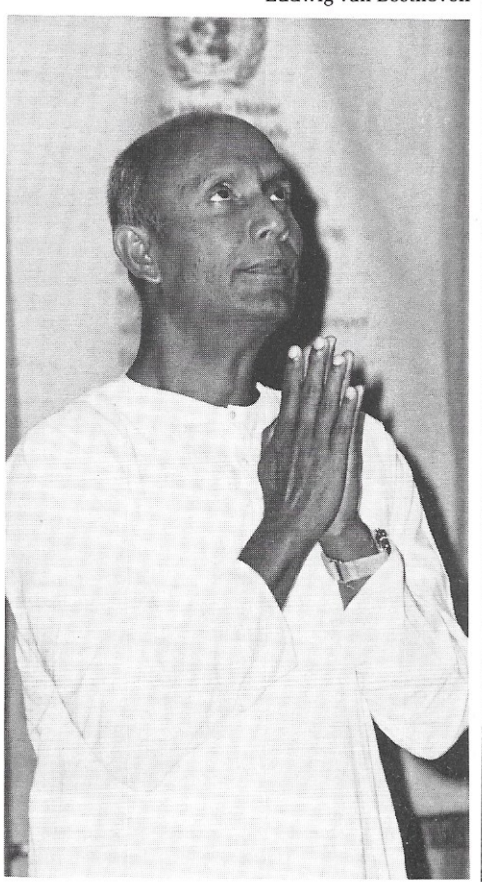
– Sri Chinmoy
15. Juli 1983

Die erste Doktorarbeit über seine Dichtung

Die Australierin Dr. Meredith Bennett schreibt in ihrer Dissertation *Simplicity and Power: The Poetry of Sri Chinmoy*: «Sri Chinmoys Verständnis und die klare Interpretation seiner inneren Erfahrungen spiegelt sich in der Ganzheit seiner Produktion. Die Entfaltung seines Werks zu beobachten erinnert einen an die Natur, die ihren inneren Gesetzen der Evolution gehorcht. Sie ist voller Spontaneität, aber diese ist eingebettet in der höheren Ordnung eines organischen Wachstums, die den grössten Schöpfungen ihre essentielle Ganzheit verleiht. Nur eine ständig unterstützte Inspiration kann für den unablässigen Fluss der Vorstellungskraft Sri Chinmoys verantwortlich sein. Erfüllt von Gott singt er von den sublimsten mystischen Erfahrungen mit solch strahlender Einfachheit, dass sie nah und lebendig werden. Er spricht die spirituellen Zweifel unseres Zeitalters mit Vertrauen und Versicherung an. Er verwandelt das private Geschehen von Dichtung in ein öffentliches Ereignis und bringt den poetischen Geist wieder auf das Niveau des Weisen, des Visionärs und des Propheten.» (S. 252ff.)« Auf der Grundlage seiner eigenen Erfahrung spricht Sri Chinmoy mutig und mit den Akzenten unserer eigenen Zeit zu uns. Er enthüllt die Mysterien des inneren Lebens und deutet zum letzten Ziel des Einsseins mit Gott hin. In ihrer Ganzheit zeichnen Sri Chinmoys Gedichte ein Portrait des Menschen in seiner spirituellen Grösse... Für Sri Chinmoy ist nichts so wichtig wie die Tatsache der Seele, nichts so erfüllend wie die spontane Liebe des Menschen zu Gott und nichts so freudenreich wie jenes nie endende Versteck-Spiel zwischen dem Schöpfer und seiner Schöpfung. Sri Chinmoy vergisst über der Wiederbelebung von spirituellen Werten die Errungenschaft unseres modernen Zeitalters nicht, sondern fügt dem gegenwärtigen Niveau unseres materiellen Fortschritts eine innere Vervollkommnung hinzu. Nun, zu guter letzt, scheinen seine Worte zu sagen, können wir uns die Kraft der Einfachheit leisten.» (S.254)

«Es gibt keine erhabenere Aufgabe, als dem Göttlichen näherzukommen als andere Menschen, und die göttlichen Strahlen unter der Menschheit zu verbreiten.»

Ludwig van Beethoven





Musik-Meditation

Die seelenvolle Musik Sri Chinmoys

Ein Zugang zum universellen Bewusstsein

«Wenn wir seelenvolle Musik hören oder spielen, werden wir sogleich in die höchsten Ebenen des Bewusstseins getragen. Wir steigen hinauf – hoch, höher, am höchsten ... ins universelle Bewusstsein.» So charakterisiert Sri Chinmoy die Musik der Seele. «Wir fühlen eine innere Freude. Ein Fluss durchströmt uns, ein Fluss erleuchteten Bewusstseins ... Seelenvolle Musik lässt uns fühlen, dass wir mit dem Höchsten, dem Tiefsten und dem Weitesten harmonisieren.»

Sri Chinmoy misst der Musik-Meditation sehr grosse Bedeutung zu. Sie soll dem Sucher helfen, in die innere Welt einzutreten und sein Selbst zu erfahren. Sri Chinmoy spielt, komponiert und lehrt seelenvolle Musik. In seinem Buch *Musik zur Selbstverwirklichung* spricht er über stille Meditation und den Weg der seelenvollen Musik:

«Nach inbrünstigem Gebet oder tiefer Meditation ist seelenvolle Musik von grösster Wichtigkeit. Meditation ist wie ein direkter Weg, wie eine Abkürzung zum Ziel. Seelenvolle Musik ist der Weg, der völlig frei ist. Er mag zwar ein wenig länger sein, doch es gibt auf ihm keine Hindernisse. Wenn wir seelenvolle Musik spielen oder hören können, wächst die Kraft unserer Meditation. Seelenvolle Musik vergrössert unsere Strebsamkeit.»

Sri Chinmoy unterscheidet verschiedene Arten von Musik nach dem Bewusstsein, in dem die Musik entstanden ist. Da der Mensch Körper, Lebensenergie, Verstand, Herz und Seele hat, gibt es auch Musik, die in jedem dieser Teile entspringt. Musik, die wir heute überall hören, hat ihre Quelle v.a. im Bewusstsein der Lebensenergie. Die Lebensenergie des Menschen (im Sprachgebrauch Sri Chinmoys *das Vitale*) ist im unerleuchteten Zustand aggressiv, triebgebunden und wirkt verschlingend. Wenn sie durch ein spirituelles Leben erleuchtet wird, ist sie dynamisch, universell und wirkt erweiternd. Da die Lebensenergie bei einem nicht verwirklichten Menschen unerleuchtet ist, hat diese Musik (in Sri Chinmoys Worten *die vitale Musik*) eine ganz andere Wirkung als seelenvolle Musik:

«Seelenvolle Musik ist jene Musik, die unser Bewusstsein unmittelbar zum Höchsten, zum Absoluten erhebt. Doch gewöhnliche, vitale Musik, bringt unser Bewusstsein zum Sinken. Für eine flüchtige Sekunde oder für wenige Stunden erhalten wir eine Art inneres Vergnügen, doch dann bringt uns dieses Vergnügen in ein niederes vitales Bewusstsein, wo wir der Versuchung ausgesetzt sind. Von der Welt der Versuchung kommen wir in die Welt der Frustration, und von der Welt der Frustration in die Welt der Zerstörung. Seelenvolle Musik jedoch bringt uns in die Welt der Strebsamkeit. Von der Strebsamkeit kommen wir in die Welt der Verwirklichung, wo unsere Existenz mit Licht und Wonne überflutet wird.»

«Seelenvolle Musik ist die Sprache Gottes. Doch seine innere Musik, seine transzendentale Musik ist leider nicht dieselbe Musik, die wir heute hören. Die Musik des Vitalen zerstört unsere subtilen Nerven. Wenn wir hier in dieser Welt an Musik denken, kommt sofort das Vitale zum Vorschein. Das Vitale der Welt hat nun schon seit vielen Jahren die Oberhand gewonnen. Doch niederere vitale Musik wird die Welt nicht immer beherrschen. Die Welt besitzt auch eine Seele. Die Musik der Seele wird schliesslich die Musik des Vitalen ersetzen. Gegenwärtig nähren wir das Vitale, und die Seele hungert. Doch sobald es auf der Erde mehr strebsame Menschen geben wird, wird die innere seelenerhebende Musik die Musik des dunklen, unreinen und unerleuchteten Vitalen ersetzen.»

«Das Herz der Menschheit ist hungrig. Wir müssen es nähren.»

Die Ursprünge von Sri Chinmoys Musik gehen auf die jahrtausendealte Tradition der indischen spirituellen Musik zurück. Diese betont das seelenvolle, intuitive Fliessen der Musik und verwendet dazu einfache und meist unverzierte Melodien. Jede spirituelle Melodie verkörpert eine innere Welt, die Sri Chinmoy in der Meditation zugänglich ist. Er hat über 3300 Lieder geschrieben – innere höhere Welten, die jetzt für alle Sucher zugänglich geworden sind. Daneben hat der Meister auch Lieder für die UNO, die Olympischen Spiele, zu Aussagen von Jesus, über Buddha, Krishna, Mohammed, aber auch über Einstein, Bach, Beethoven, Kant, das Rote Kreuz, über grosse Staatsleute wie Kennedy und über viele Nationen wie auch über «Switzerland«, «Germany» und «Austria», über inspirierende Sportler und über Sportarten wie Tennis, den Marathon, den Triathlon usw. usw. geschrieben.

Eine Darbietung der Musik Sri Chinmoys ist ein einzigartiges spirituelles Ereignis, denn der Meister tritt in einen hohen meditativen Zustand ein, bevor er spielt. Der Zuhörer versucht, die musikalische Erfahrung mit dem Meister zu teilen, indem er ebenfalls meditiert. Im Fluss der Musik werden Musiker und Publikum eins und entdecken ihre gemeinsame Quelle. Sri Chinmoy hat über 200 Konzerte in den grössten Konzertsäälen Amerikas und berühmtesten Universitäten Europas ebenso wie in einfachen Museen oder Schulen auf der ganzen Welt gegeben. Sri Chinmoy spielt seine Melodien auf der Esraj, der Flöte, dem Cello und dem Cemballo oder singt in Begleitung seines indischen Harmoniums.

«Seelenvolle Musik ist der stillen Meditation sehr nahe und kann alle Menschen in ihr Herz führen», sagt Sri Chinmoy. Der Zuhörer wird sein eigenes Herz spüren – seine Liebe zu allem, was rein und gut ist, sein Wunsch, in sich zu gehen und in die Weite zu fliegen.Genau das empfiehlt Sri Chinmoy dem Zuhörer: «Betrachten wir Musik nicht mit unserem Verstand.Versuchen wir sie nicht einmal mit unserem Herzen zu fühlen. Versuchen wir doch einfach spontan, den Musikvogel im Himmel unseres Herzens fliegen zu lassen. Im Fluge wird er bedingungslos enthüllen, was er hat und was er ist: Die Botschaft der Unsterblichkeit hat er, das Vorbeiziehen der Ewigkeit ist er.»

Viele grosse Musiker waren unter den ersten, die das Ausserordentliche an Sri Chinmoys Musik erkannt haben. Pablo Casals meditierte mit Sri Chinmoys Musik, und Leonard Bernstein überhäufte den Meister mit Komplimenten und widmete ihm eine seiner Kompositionen. Nach einem Konzert sagte er zu Sri Chinmoy: «Ich bin sehr, sehr tief beeindruckt. Sie sind ein wunderbares Beispiel der Fülle im kreativen Leben, das wir gewöhnlich Sterblichen suchen, und ich kann nur hoffen, eines Tages an jener Quelle der Stille und der gewaltigen Energie, in der Sie leben, teilzuhaben.» Das *Schweizer Radio* berichtete über ein Konzert Sri Chinmoys in Zürich im Juni 1980: «Allgemein haben alle Werke eine grosse innere Ruhe ausgestrahlt und haben auch dem nicht direkt engagierten Zuhörer die Möglichkeit eröffnet, zu meditieren.» Die *Washington Post* schrieb: «Sri Chinmoy spielte ein ergreifendes Stück auf der Esraj und auf der Flöte eine liebliche, sehr moderne Melodienfolge, bei deren Klang ein Reh seinen Kopf in den Schoss des Musikers legen würde.» Der *Boston Globe* meinte: «Er vermittelte ein überzeugendes Gefühl von intensiver Suche und Entdeckung.» Die *WOR-TV* (amerikanische Fernsehanstalt in New York): «Sri Chinmoy ist äusserst inspiriert ... seine Musik ist nicht blosse Musik – sie berührt zweifellos eine innere Welt.» Das *New Yorker Cue Magazine*: «Eines der inspirierendsten Konzerte, das ich je von einem Solointerpreten gehört habe – sei es nun klassische Musik, Pop oder sonstige Musik.»

Sri Chinmoys Musikstudenten

Sri Chinmoy hat Hunderte von Suchern inspiriert, selbst zu singen und seelenvolle Musik zu spielen. Er wird auch als Freund und Meister von vielen Musikern aufgesucht, die in ihrem Leben und in ihrer Musik nach einer spirituellen Dimension suchen, ohne nur bei Synthesizer-Weltraum-Klängen stehenzubleiben. Haridas Greiff, ein Musikgenie aus Paris, Gewinner des *Prix Nicolo 1977* des *Institut de France* am *Conservatoire de Paris*, ist ein solches Beispiel. Er nennt den Weg Sri Chinmoys die bestmögliche Musikschule, weil hier Musik als Ausdruck der höchsten Quelle verstanden und geübt wird. Aus den Reihen seiner Musikstudenten haben sich viele Sing- und Instrumentalgruppen gebildet. Sie verwenden Sri Chinmoys Melodien und manifestieren seine Musik in einer Vielfalt von Stilen westlicher und östlicher Richtung. Auf diese Weise ermöglichen die Kompositionen Sri Chinmoys eine universelle Tradition seelenvoller Musik, die Jahr für Jahr an Bedeutung zunimmt. Sri Chinmoy gibt den Instrumental- und Singgruppen immer wieder Gelegenheit, mit ihm an einem öffentlichen Konzert aufzutreten. Ein ganz besonderes Musikerlebnis ist jedoch nur den Schülern Sri Chinmoys zugänglich: Der Meister hat während vieler Jahre eine Reihe von a-Capella-Singgruppen persönlich gelehrt, seine Lieder höchst seelenvoll und technisch perfekt zu singen. Ein Konzert dieser Singgruppen im Kreise der Schüler und im Beisein Sri Chinmoys ist eine unvergessliche musikalische und spirituelle Erfahrung, da sich gleichzeitig die tiefste Meditation im Herzen des Suchers und die schönste Manifestation höherer Welten auf der Erde ereignen.

Sri Chinmoy in Concert

Die Meditation mit dem Meister an einem Konzert oder mit seinen Aufnahmen auf Schallplatten und Kassetten ist einzigartig und überaus wertvoll, weil der Zuhörer hier direkt mit dem Meister und seinem unendlichen Bewusstsein in Berührung kommt. Jedes Chinmoy Centre kann Ihnen sagen, wann und wo das nächste Konzert Sri Chinmoys in Europa stattfinden wird. (siehe S. 30/31)

Die Kunst von Chinmoy Kumar Ghose (C.K.G.) ist ein visueller Weg zur Verwirklichung und Manifestation der höchsten Wahrheit. Sri Chinmoys Bilder sind Momentaufnahmen im Lebensfluss des universellen und transzendentalen Bewusstseins. Wer visuell veranlagt ist, kann daran teilnehmen und sein Bewusstsein erheben, indem er beim Betrachten dieser Bilder sein Herz öffnet und meditiert. Das Leben in den hohen Bewusstseinsebenen eines grossen spirituellen Meisters ist in seiner Malerei festgehalten und für Sucher in der Gegenwart und Zukunft wieder zugänglich. Damit haben sich neue Tore zum erleuchteten Bewusstsein geöffnet – und sie bleiben geöffnet. Das ist völlig neu. Wie können wir die Einladung annehmen? Wir müssen sehen lernen, und wir müssen – ohne zu denken – lernen, eins zu werden mit dem Gesehenen. Wenn wir das können, liegt ein neuer Weg zu den höchsten Höhen des göttlichen Bewusstseins vor uns: Jharna-Kala oder Fountain-Art, ein Fluss universeller Schönheit.

Jeder, der selbst über innere Erfahrungen verfügt, wird sie in diesen Bildern wiederfinden und dabei etwas spüren, was sonst nirgends zu finden ist: ein reines, ungehindert fliessendes Bewusstsein, das über alle Grenzen hinausfliesst, in der Intensität des Erlebens alle endlichen Ecken und Enden zum Schmelzen und Mitfliessen bringt, bis sich alles nur noch ausdehnt, tanzt, schreit oder still dahinzieht und lächelt, in einer alles durchdringenden Bewegung ist, aber dennoch völlig still in einer bestimmten Welt, Stimmung, Verfassung, oder eben in einem bestimmten Bewusstsein schwingt. Es gibt eine Upanischade aus der alten indischen Tradition vedischer Weisheit, die diese Erfahrung ausdrückt: «Es bewegt sich und es ist still.» Das ist die Welt der Seele, jenseits der äusseren Welt.

Wie kann man innere Erfahrungen auf Papier festhalten? Durch die blosse Berührung des Papiers mit einem Malinstrument hinterlassen wir unser Bewusstsein. Und wie kann man innere Erfahrungen beim Betrachten wiedererleben? Indem man in seinem Herzen eins wird mit dem, was man ansieht. Machen Sie den Test mit sich selbst: Zeichnen Sie etwas, wenn Sie z.B. traurig sind und dann, wenn Sie übermütig sind und schauen Sie sich das Resultat in einer ruhigen Minute an. Sie werden sofort das Erlebnis des betreffenden Augenblicks wiederfinden können. Unsere Gefühle und unsere Haltungen hinterlassen Spuren. Unser Bewusstsein drückt sich aus.

Wenn das Bewusstsein eins ist mit der innersten Quelle des Lebens, dann fliesst frisches, neues, ungestaltetes Leben direkt in die Malerei des Künstlers. Das ist Quellen-Kunst – Fountain-Art.

Wenn Sri Chinmoy malt, wird er in der Kontemplation zu einem bewussten Kanal des göttlichen Bewusstseins. In diesem einzigartigen Samadhi-Zustand himmelweiter Expansion und sonnengleicher Klarheit arbeitet er sehr schnell; manchmal malt er mehrere tausend Bilder an einem einzigen Tag. Sein erstes Bild malte er am 19. November 1974 – eine Rose. Heute umfasst sein Werk 140000 Bilder und Zeichnungen. Darunter sind briefmarkengrosse Formate bis Wandbilder von 4 x 20 m, Akrylbilder wie Pinsel-, Schwamm- und Fingermalarbeiten usw. Die meisten Bilder sind nichtgegenständlicher Art. Er hat aber auch Hunderte von konkreten Motiven gemalt, darunter viele lustige Tierzeichnungen und vor allem Vögel. Für die *Eyes and Ears Foundation* schuf er ein Riesenbild mit dem Titel «The Journey's Battle-Victory», das an einer Grossplakatwand-Freilicht-Ausstellung des *San Francisco Museum of Art* gezeigt wurde. Andere Experimente wurden auf Film festgehalten, wie das Ereignis, als Sri Chinmoy in seiner New Yorker Galerie ein betretbares Häuschen innen und aussen mit Acrylmalereien bedeckte.

Wie ist es möglich, dass ein Mensch innerlich im Jenseits, in der Welt der Unendlichkeit bleiben kann und gleichzeitig äusserlich malt? Er braucht nicht nur die Fähigkeit sehr, sehr gut meditieren zu können, sondern auch die Herrschaft über seine äussere

«Spiritualität ist Verwirklichung, die Verwirklichung unseres universellen Einsseins mit der absoluten Wirklichkeit. Kunst ist Manifestation, die Manifestation des kosmischen Bewusstseins, das jeder Mensch verkörpert. Spiritualität ist transzendentale Freude. Kunst ist universelle Schönheit. Freude ist die Quelle. Schönheit ist derFluss.»

– Sri Chinmoy

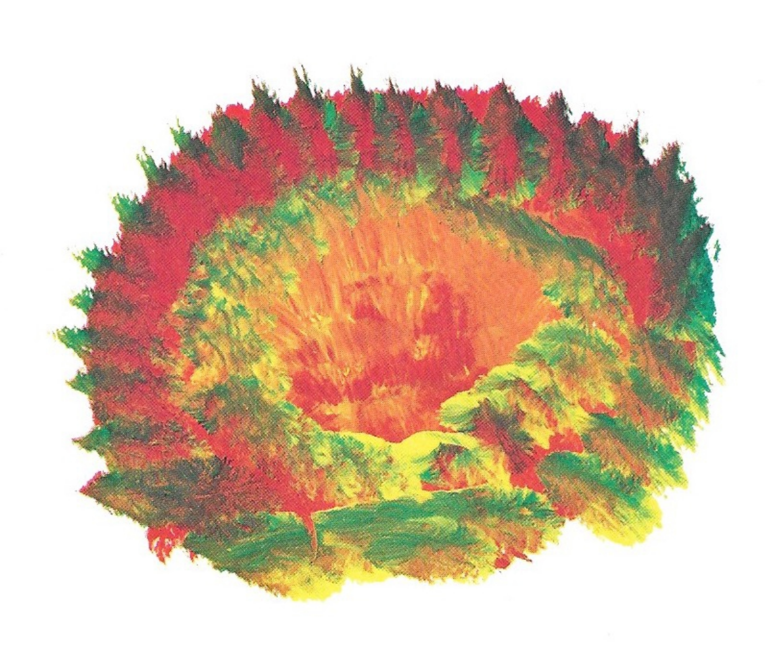


Bild-Meditation

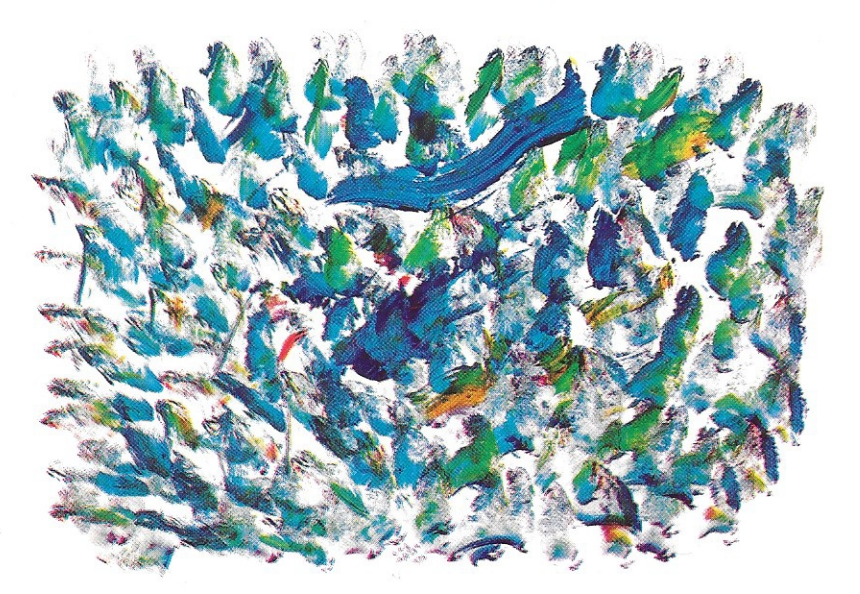
Jharna-Kala: Die Fountain-Art von C.K.G.

Ein Fluss universeller Schönheit



Existenz zu behalten. Das ist sehr schwierig.

Ein Zen-Mönch z.B. meditiert mehrere Stunden, bis er schliesslich in einem Augenblick höchster Sammlung einige Pinselstriche hinlegt, um dann wieder ins alltägliche Bewusstsein zurückzugleiten. Aber Sri Chinmoy bleibt mit grösster Seelenruhe stunden- und tagelang in einem völlig erleuchteten Bewusstsein voller Weite, Klarheit, Intensität und Einssein mit seinem inneren Piloten und malt so in grosser Geschwindigkeit ein Bild nach dem anderen. Sri Chinmoy hat damit etwas erreicht und permanent gefestigt, was sich in der Geschichte der Menschheit nur sehr selten ereignet hat. Ohne es zu wollen setzt er damit der Kunst und dem Künstler ein unvorstellbar hohes Ziel und zeigt gleichzeitig, wie man es erreichen kann.



Es hat wahrscheinlich noch nie eine Kunst gegeben, die vom Betrachter so viel verlangt hat. Auf der anderen Seite hat es ebensowenig eine Kunst gegeben, die so wenig voraussetzt. Noch nie hat Kunst so radikal und restlos verlangt, dass sich der Betrachter löst von allen Dogmen, Mustern, Schemen und Gängen seines Verstandes. Er begegnet in diesen Bildern nicht etwa neuen Dogmen, unbekannten Mustern, noch nie gefolgten Gängen und Vorbildern, nein er begegnet dem Fehlen dieser Dinge, er begegnet der Unendlichkeit selbst.

Er muss den Verstand gänzlich ruhig machen. Er muss sich völlig von seiner Vergangenheit lösen und sich der Gegenwart überlassen. Sie beschenken nur jenen reich, der zu sich kommt.

Das ist jedoch keine Absicht, sondern folgt aus ihrer Entstehungsweise. Sri Chinmoys Kunst entspringt der Liebe zum Licht, der Liebe zur Unendlichkeit, der Liebe zur Göttlichen Weite und Freiheit. Sri Chinmoy sagt selbst: «Spirituelle Kunst ist absichtslos. Sie existiert, um uns zu erleuchten und zu erheben.»

Auf der anderen Seite ist Sri Chinmoys Kunst voraussetzungslos. Man braucht nichts zu wissen, nicht von einer bestimmten Kultur, von einem bestimmten Land oder Kontinent zu stammen, keine besondere Sprache zu sprechen, um sie zu erfahren. man braucht nur sein Herz öffnen zu können. Das ist so einfach wie eine Rose oder eine Margerite ihre Blüte öffnet. Aber wir haben es verlernt. Wir werden es wieder lernen – ein spontanes Öffnen zur Sonne. Dann werden Sri Chinmoys Bilder einen einzigartigen Schatz darstellen.

Jon Berger von den *American Contemporary Arts Galleries* sagte nach einer Ausstellung: «Nichts in diesen Werken ist statisch. Alles befindet sich in einem organischen, biologischen Fliessen. Sri Chinmoy sieht die Welt als Einheit, wo sich alles miteinander zu bewegen scheint. Die Bilder sind körperliche Manifestationen seiner Meditation, eine optische Spiegelung dessen, was er innerlich als wirkliche, lebendige Erfahrung wahrnimmt. Sie zeigen ein höheres Bewusstseinsniveau. Es ist eine wunderbare Ausstellung.»

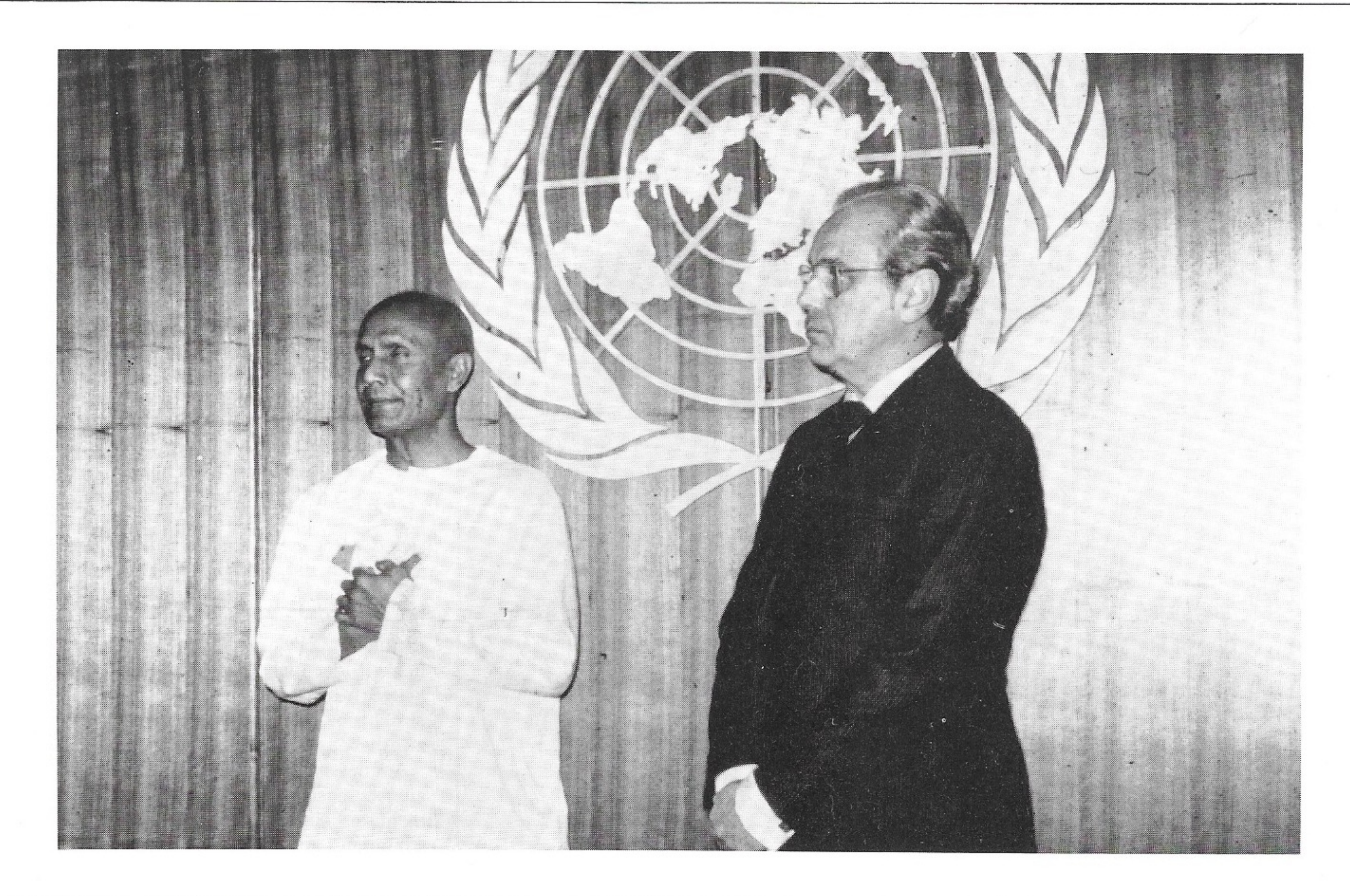
Sri Chinmoy selbst weist darauf hin, dass er nur ein Instrument ist: «Ich habe die Bilder nicht gemalt. Es ist der höchste Schöpfer, der in mir und durch mich malt ... Mein Verstand funktioniert zu diesem Zeitpunkt nicht ... Ich versuche nur, ein treues Instrument zu sein. Mein innerer Pilot führt Seinen Willen in mir und durch mich aus – gemäss meiner Aufnahmefähigkeit.»

Sri Chinmoys Bilder sind in einigen grösseren Ausstellungen in den USA gezeigt worden. Er liebt es, gleich einige tausend Bilder eng neben- und übereinander zu hängen, so dass man sich in der hellerleuchteten Galerie wie in einem wogenden Meer von Licht und Farben bewegt.

Eine grössere Ausstellung in Europa ist in Vorbereitung.

Sri Chinmoys Originale sind alle unverkäuflich. Um trotzdem möglichst vielen interessierten Suchern und Kunstliebhabern die Möglichkeit zu geben, Bilder von ihm aufzuhängen, hat der Zürcher Kedar-Verlag mit einer Serie von farbgetreuen Faksimiledrucken begonnen. Kontaktadresse: Kedar-Verlag, Friesenbergstr. 12, CH-8055 Zürich, Tel. 01/462 21 02.

Sri Chinmoys Friedensarbeit



«In der Meditation sehen Sie über die hinfälligen Unterscheidungen von Rasse, Geschlecht, Sprache oder Religion hinaus, wie es uns die UNO-Charta nahelegt. Sie konzentrieren sich auf die Wahrheiten und Ideale, die die ganze Menschheit vereinen: die Sehnsucht nach Frieden, das Bedürfnis nach Mitleid, die Suche nach Toleranz und Verständnis zwischen den Menschen aller Nationen. ... Indem Sie die fundamentalen Ziele in Erinnerung rufen, die unsere Arbeit inspirieren, helfen Sie, unseren Einsatz für die Organisation und all ihre Zwecke zu bekräftigen.»

UNO-Generalsekretär Javier Perez de Cuellar
in einer Rede an die Meditations-Gruppe

«Friede bedeutet eine Überschwemmung von Liebe in der Welt-Familie.»

Was ist Friede?
«Friede ist der Beginn der Liebe.»

Sri Chinmoy misst heutige Abrüstungsbestrebungen nur am Ziel wirklichen Friedens. Seine Sprache ist klar: «Krieg ist klare Nichtigkeit in dunkelster Stockdummheit.» Krieg auch nur in Erwägung zu ziehen oder damit zu drohen ist für ihn dasselbe wie der Krieg selbst. In seinem Vortrag *«Was tun die Vereinten Nationen wirklich für die Menschheit?»* sagte er: «Friede bedeutet nicht die Abwesenheit von Krieg. Äusserlich führen zwei Länder vielleicht keinen Krieg gegeneinander. Aber wenn sie innerlich aggressive, feindselige Gedanken hegen, dann ist das so gut wie Krieg. Friede bedeutet die Anwesenheit von Harmonie, Liebe, Erfüllung und Einssein. Friede bedeutet eine Überschwemmung von Liebe in der Welt-Familie.»

Doch woher soll diese Überschwemmung von Liebe kommen? «Vom einzelnen Sucher», sagt Sri Chinmoy. «Spiritualität ist die Quelle des Weltfriedens.» «Versuche nicht, die Welt zu verändern. Es wird dir misslingen. Versuche, die Welt zu lieben. Siehe, die Welt ist verändert, für immer verändert.»

Sri Chinmoys Friedens-Meditationen an der UNO

Sri Chinmoy sieht sonnenklar, dass äusserer Frieden nur durch inneren Frieden entstehen kann, dass Friede nur durch Menschen kommen kann, die an sich arbeiten, die empfänglich werden für höhere Erfahrungen und tatsächlich tiefen inneren Frieden erfahren. Denn was kann ein Mensch der Welt anbieten, wenn er selbst keinen Frieden hat? Nur Unfrieden.

Darum besteht Sri Chinmoys Ansatzpunkt darin, einzelne Sucher zu lehren, inneren Frieden zu erleben. Was sonst könnte getan werden, um ernsthaft für die Verbreitung des Friedens zu arbeiten? Hier im Innern des Menschen ist die eigentliche Arbeit für den Frieden des Einzelnen und für den Weltfrieden zu leisten. Es ist Sri Chinmoys Verdienst, diese grundlegende Einsicht in der Weltorganisation zu vertreten und einen praktischen Weg zur Schulung des inneren Friedens anzubieten.

«Die *Sri Chinmoy Peace-Meditation at the United Nations* ist eine Vereinigung von UNO-Delegierten, -Angestellten, NGO-Vertretern und akkreditierten Presse-Korrespondenten, die glauben, dass die Suche nach Weltfrieden nicht nur politische, ökonomische und soziale Gesichtspunkte miteinbeziehen muss, sondern den Geist des Menschen selbst.

Ihr Ziel ist, ein tieferes Gewahrsein von spirituellen Werten hervorzubringen, die der UNO-Charta innewohnen, und jedem Menschen die Gelegenheit anzubieten, ihnen durch Meditation und innere Reflexion besser zu dienen.

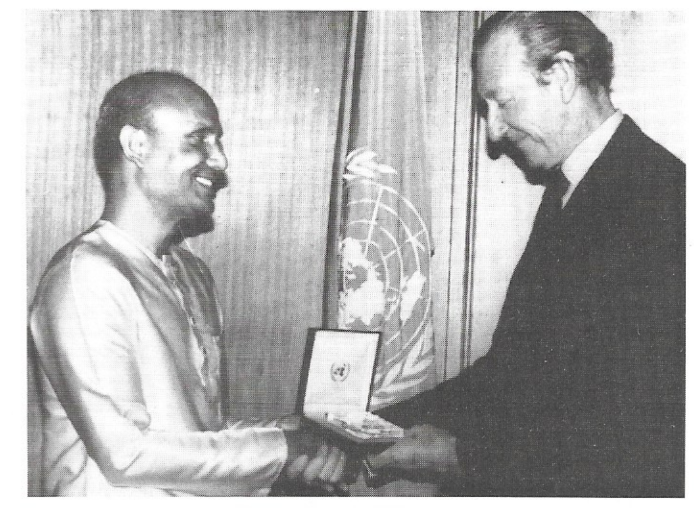
Die Meditationsgruppe wurde 1970 gegründet, als interessierte Mitglieder des Sekretariates den bekannten spirituellen Lehrer Sri Chinmoy einluden, im New Yorker Hauptsitz nicht-konfessionelle Meditationen zu leiten. Seither ist die Zahl der Mitglieder beträchtlich gewachsen, und ihre vielfältigen Aktivitäten sind von der UNO-Gemeinschaft wärmstens aufgenommen worden.» (aus: *«Meditation at the United Nations»)*

Sri Chinmoy geht seit 1970 jede Woche zweimal zum Hauptsitz der UNO in New York, um dort persönlich mit Delgierten und Angestellten der Weltorganisation zu meditieren. Der wichtigste Dienst eines echten Meisters an der Menschheit liegt in der inneren Welt, wo sein Dienst nicht gesehen und nicht bewiesen, sondern nur gefühlt werden kann. Trotzdem stösst Sri Chinmoys Friedensarbeit auf Anerkennung. Der Botschafter Zyperns an der UNO, Zenon Rossites, einer der wenigen erklärten Atomwaffengegner, sagte über Sri Chinmoy: «Seine Arbeit ist wichtiger als alle Konferenzen der UNO. Sie ist weit wichtiger als alle Deklarationen der UNO.» Alle bisherigen UNO-Generalsekretäre ha-

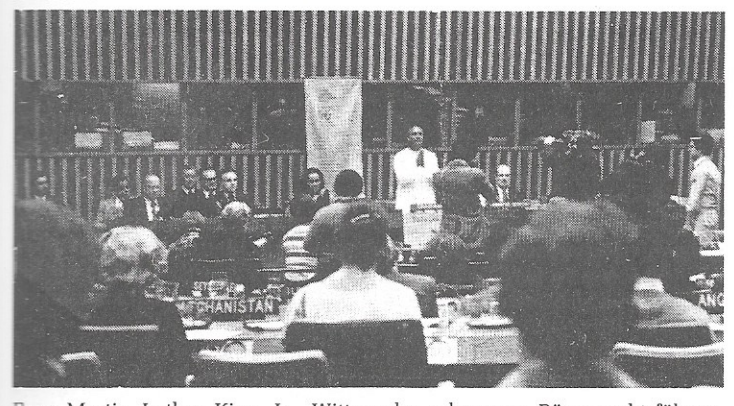
The Sri Chinmoy Peace-Meditation at the United Nations



Der frühere UNO-Generalsekretär U Thant, selbst ein täglich meditierender Buddhist, verstand das Wirken Sri Chinmoys: «Wer immer über Sie zu mir spricht ist voller Anerkennung und Bewunderung für Sie, und ich persönlich fühle, dass Sie den Vereinten Nationen einen überaus bedeutungsvollen Dienst erweisen.»



UNO-Generalsekretär Kurt Waldheim würdigt Sri Chinmoy für seine Arbeit als Leiter der UNO-Meditationsgruppe mit einem Silbermedaillon: «Wir wollen nur Frieden. Sie beten für den Frieden. Ich weiss, was Sie und die Gruppe für uns tun. Ich weiss es, ich kann es fühlen.»



Frau Martin Luther King, Jr., Wittwe des schwarzen Bürgerrechtsführers, berichtet nach einer stillen Meditation über die Vision ihres verstorbenen Mannes.



An einer Feier zu Ehren des schwarzen Olympiasiegers Jesse Owens in Berlin betonte der Botschafter der BRD, Baron Rüdiger von Wechmar, dass die heutige Bundesrepublik keine Diskriminierung wegen andersartiger Rasse, Hautfarbe und anderen Glaubens mehr kenne.

ben seine Arbeit gewürdigt. Auf Empfehlung von Botschafter Illueca verlieh Panama Sri Chinmoy den höchsten Staatsorden.

Was geschieht an einer UNO-Meditation mit Sri Chinmoy? «Ich bringe unendlichen Frieden, Licht und Glückseligkeit herab, und jeder Anwesende nimmt diese Qualitäten im Masse seiner Empfänglichkeit in sich auf.»

Der Reporter Tom McMorrow von der *New York Daily News* beschrieb eine UNO-Meditation Sri Chinmoys wie folgt: «Er singt dreimal Aum. Danach ist Stille: Der Yogi schaut tief in Trance über das Publikum weg und wie er nacheinander in die Augen aller Zuschauer blickt, scheint ein Klang in der Luft zu sein, obwohl es still ist. Etwas ist gewiss da.»

Ein Bericht in der *Illustrated Weekly of India* von Radha Ramachandra beschreibt weiter: «Während der rund 45 Minuten des Treffens hört man selten eine Bewegung oder auch nur ein Husten im Publikum, und die Diplomaten und die UNO-Angestellten scheinen sich in der Stille aufgelöst zu haben. Die einzige Bewegung kommt von Sri Chinmoys Augen, wenn seine Pupillen manchmal zurückrollen und hinter seinen oberen Augenliedern verschwinden, so dass nur zwei weisse Flächen sichtbar bleiben. Es kommt vor, dass sein Mund offen stehenbleibt und sich eine winzige Luftblase zwischen seinen Lippen bildet; für eine Minute oder zwei hat er offensichtlich aufgehört zu atmen. Dann kommt er aus seiner Samadhi-Trance heraus, verbeugt sich tief mit gefalteten Händen und die Meditation endet. Solche Meditationen könnte man in einer abgeschirmten spirituellen Enklave hoch im Himalaya erwarten, aber nicht mitten im Treiben des modernen amerikanischen Lebens.»

Sri Chinmoy Peace-Meditation at the United Nations



WIR GLAUBEN

... dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, die letzte Wahrheit zu erreichen. Wir glauben auch, dass der Mensch nicht für immer unvollkommen bleiben kann und wird. Jeder Mensch ist ein Instrument Gottes. Wenn die Stunde schlägt, hört jede einzelne Seele auf das innere Diktat Gottes. Wenn der Mensch auf Gott hört, verwandeln sich seine Unvollkommenheiten in Vollkommenheiten, sein Unwissen in Wissen, sein suchender Intellekt in enthüllendes Licht und seine ungewisse Wirklichkeit in alles erfüllende Göttlichkeit.

– Sri Chinmoy

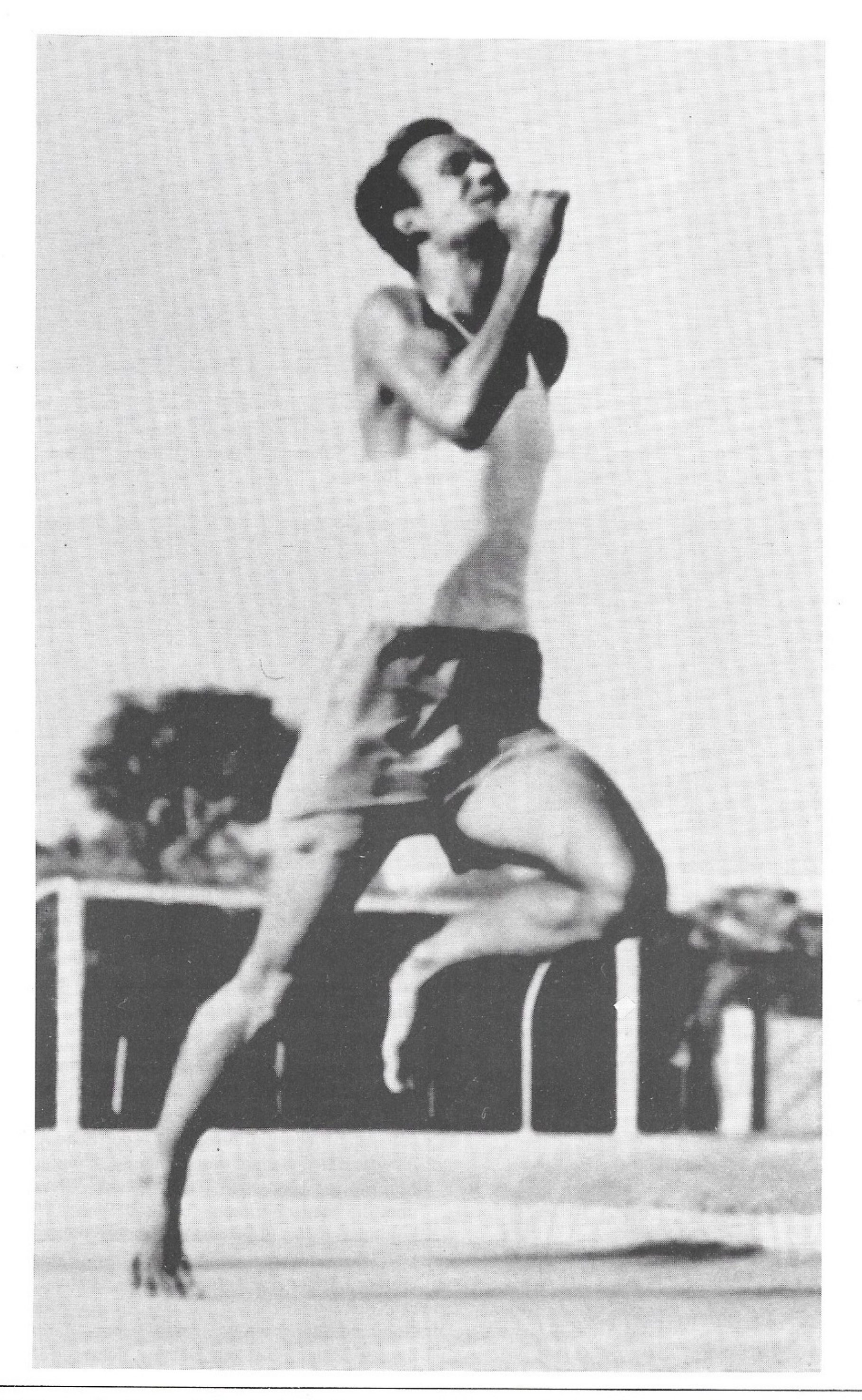
Die Aktivitäten der Meditationsgruppe

Sri Chinmoy spricht auch regelmässig u.a. in der Dag-Hammarskjöld-Vortragsreihe über inneren Frieden und die innere Rolle der Vereinten Nationen, würdigt beispielhafte Sportler, Musiker, Staatsleute usw. und fördert kulturelle und sportliche Aktivitäten, die das Ziel einer vereinten und schöpferischen Menschheit anstreben. Dazu gehören Symposien über die Menschenrechte mit Beiträgen vom Hochkommissar für Flüchtlinge, dem Präsidenten der UNO-Generalversammlung und den Delegierten einiger Länder ebenso wie eine Gedenkfeier zu Ehren des verstorbenen schwarzen Sprinters und Goldmedaillengewinners Jesse Owens – damals verliessen Hitler und sein Gefolge demonstrativ das Stadion in Berlin – mit Beiträgen von Verwandten des Sportlers und den Botschaftern Deutschlands, Israels und der USA. Nach einer stillen Meditation mit Sri Chinmoy legen die eingeladenen Persönlichkeiten jeweils ihre heutige Schau der Dinge dar, so dass sehr oft persönliche, inspirierende und frische Bekenntnisse zu den höchsten Idealen der UNO ausgesprochen werden, wie sie sonst auf keiner Plattform gepflegt werden.

Neben der regelmässig ca. 30 Seiten starken Monatszeitschrift *«Meditation at the United Nations»*, in der über die Aktivitäten der Meditationsgruppe berichtet wird, sind eine ganze Reihe von Büchern mit Sri Chinmoys Vorträgen erschienen. Ein sehr empfehlenswertes Buch ist z.B. *Sri Chinmoy, «The Tears of Nation-Hearts»* (in englischer Sprache), das dem Leser offen darlegt, wie Sri Chinmoy das Wesen, die Aufgabe und die Zukunft der Weltorganisation und der Menschheit sieht.

Sri Chinmoys Verbindung von Sport und Meditation

Die Verwirklichung der ursprünglichen olympischen Idee



Sri Chinmoy barfuss auf der Aschenbahn seines Ashrams. Er war in seiner Jugend ein ausgezeichneter Sprinter und Zehnkämpfer. Seine Vorbilder waren Jesse Owens und Emil Zatopek, die er erst viel später persönlich traf. Dieses Bild ist als Signet des Sri Chinmoy Marathon Teams inzwischen weltbekannt geworden.

Sri Chinmoy ist mit seiner Kombination von Sport und Meditation einmalig unter spirituellen Meistern. Noch nie hat ein verwirklichter Meister die Notwendigkeit und die Fruchtbarkeit eines Zusammenspiels von Körper und Seele so klar hervorgehoben und dieses auch praktisch demonstriert. Sri Chinmoys Verbindung von Sport und Meditation bereichert beide Disziplinen: Das geistige Leben wird frisch, kraftvoll und dynamisch, und der Sport wird zu einem den ganzen Menschen umfassenden Weg der Vervollkommnung, bei der der meditierende Sportler im Wettkampf bewusst sein volles körperliches und psychisches Potential auszuspielen vermag und dabei immer wieder über sich selbst und über alle bisherigen Grenzen hinauswächst. «Selbst-Transzendenz«, nennt Sri Chinmoy diesen Vorgang.

Sri Chinmoy zeichnet ein Bild des spirituellen Athleten, der vor allem an sich selbst arbeitet, sich selbst übersteigt und im Wettkampf mit seiner Bestleistung nicht nur sich, sondern auch den andern den grössten Dienst erweist: «Wir messen uns nicht mit andern, um sie zu besiegen, sondern um unsere eigenen – und auch ihre – besten Fähigkeiten hervorzubringen», sagt Sri Chinmoy. Damit wird der Wett-«Kampf» zu einer spielerischen Auseinandersetzung, und der andere Sportler wird zum Freund. Darüberhinaus befähigt diese Haltung jeden, ob Freizeitsportler oder Spitzenathlet, seine absoluten Spitzenleistungen zu vollbringen. Statt sich in einer kriegerischen Haltung zu verkrampfen, löst sich der spirituelle Athlet von Sieg oder Niederlage und entdeckt echte Freundschaft und Freude. Sport wird zu einer Pflege des Friedens.

Sri Chinmoys Verbindung von Sport und Meditation führt direkt zur Verwirklichung der ursprünglichen olympischen Idee. Der Gründer der Olympischen Spiele, Baron de Coubertin, hat sie wie folgt beschrieben:

«Die Olympischen Spiele tendiern dazu, all jene Eigenschaften in einer strahlenden Vereinigung zu kombinieren, die die Menschheit zur Vollkommenheit führen.»

Als erfolgreicher Sportler in seiner Jugend begann Sri Chinmoy früh, auch den Körper in seinen integralen Yoga miteinzubeziehen.

In den rund 20 Jahren, die er im Westen gelebt hat, inspirierte Sri Chinmoy unzählige Sucher, ein ebenso aktives wie meditatives Leben zu führen. «Sucher nach inneren Werten sollten sich an sportlichen Wettkämpfen beteiligen, um den Körper fit zu halten, Dynamik zu entwickeln und die damit verbundene Freude zu pflegen.»

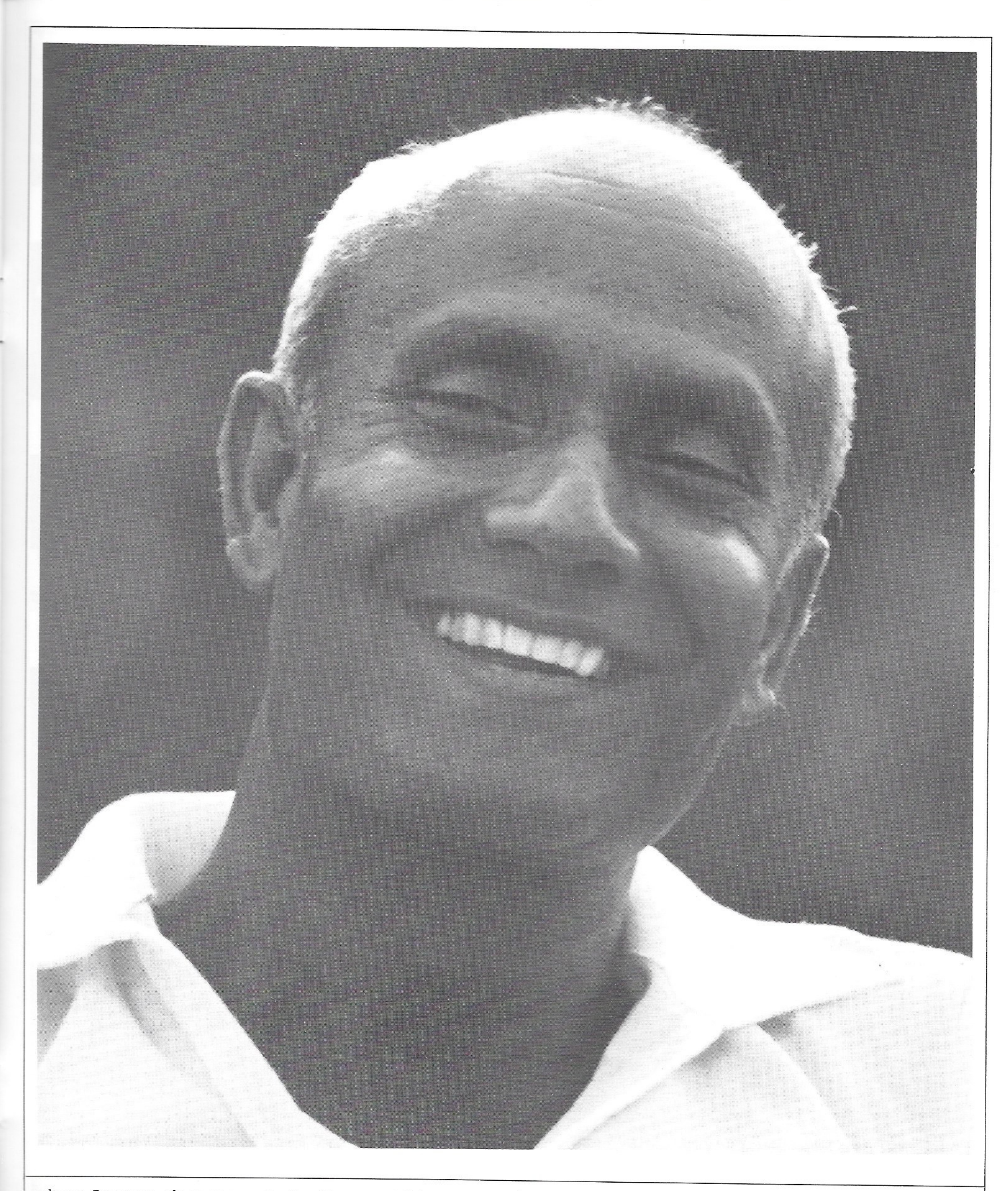
Der heute über 52-jährige aktive Sportler hat viele seiner Studenten ermutigt, täglich zu laufen. Sri Chinmoy selbst absolviert oft über 80 km Lauftraining pro Woche. Er ist auch ein begeisterter Tennisspieler und pflegt hin und wieder eine Reihe von anderen Sportarten. Obwohl er in seiner Jugend einer der besten indischen Sprinter war, liegt seine Vorliebe jetzt bei ausgesprochenen Langzeitbelastungen wie Marathon, Ultramarathon, 12-Stunden-Gehen, 24-Stunden-Radfahren oder einer nicht endenden Reihe von aufeinanderfolgenden Tennisspielen. Seit 1977 nahm Sri Chinmoy regelmässig selbst am New York Marathon teil. Seit seinem 47. Geburtstag 1978 feiert er seinen Geburtstag jährlich am 27. August mit einem 47-Meilen-Ultramarathon.

Neben seinem eigenen aktiven Sport ist Sri Chinmoy ein tatkräftiger Förderer v.a. des Laufsports. Hunderttausende beteiligen sich jedes Jahr an Sri Chinmoy-Läufen in allen Teilen der Welt. Die vom Sri Chinmoy Marathon Team organisierten Läufe geniessen den denkbar besten Ruf, da sie von Läufern für Läufer organisiert werden und dem hohen Niveau genügen, das Sri Chinmoy für Läufe festgelegt hat, die seinen Namen tragen.

Der erste 10km-Stadtlauf in Zürich fand 1980 im Beisein Sri Chinmoys statt und wurde vom legendären Läufer und Olympiasieger Emil Zatopek gestartet. Inzwischen stehen einem Läufer im deutschsprachigen Raum über 50 Trainingsläufe und eine Reihe von schnellen Sri Chinmoy Marathons zur Verfügung.

Sri Chinmoy hat viele Spitzensportler für ihren in seinen Augen höchst wichtigen Beitrag geehrt, die Menschheit zu inspirieren. Oft hat er bei dieser Gelegenheit ein Lied für seine Gäste komponiert. Eine Reihe siner Lieder über die Olympischen Spiele, den Marathon, das Laufen und unsterbliche Athleten begeistern durch ihre dynamische Kraft und den tiefen Sinn ihrer Worte.

Sri Chinmoy ist der Ansicht, dass in der Zukunft meditierende Topathleten alle heutigen Grenzen weit überschreiten werden. Anlässlich eines Treffens mit Spitzenläufern am Boston Marathon im Frühling 83 machte Sri Chinmoy eine seiner sehr



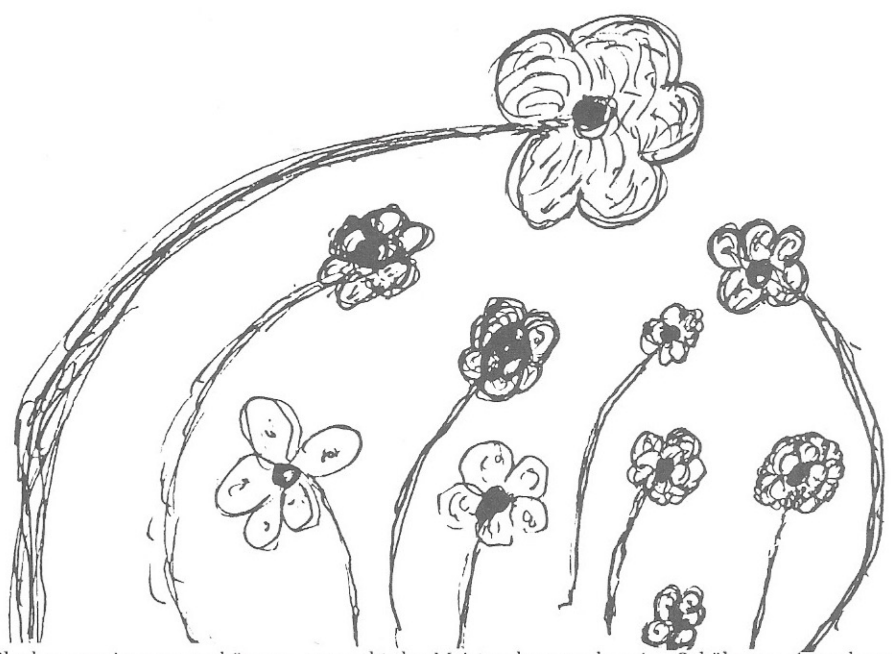
seltenen Prognosen, als er voraussagte, dass bis 1988 der Marathon in einer Zeit unter 2 Stunden gelaufen werde, – eine Leistung, die heute in Fachkreisen fast ausnahmslos für unmöglich gehalten wird.

Viele seiner Schüler haben Weltrekorde in sportlichen nicht-olympischen Disziplinen aufgestellt und in Sololäufen von 13 bis 297 Tagen Weltrekorde und extreme Leistungen vollbracht, so z.B. Tarak Kauff, der 1982 mit einem Tagesdurchschnitt von 48 km während 297 Tagen durch alle 50 Staaten von Amerika total 14170 km lief, um seine Dankbarkeit gegenüber Sri Chinmoy auszudrücken und ihm zu seinem 50. Geburtstag zu gratulieren. Das Sri Chinmoy Marathon Team organisiert auch die jährlichen internationalen Impossibility-Challenger-Weltrekord-Spiele in Zürich, eine Reihe von Triathlons in den USA und Australien sowie einige 24-Stunden-Läufe mit Weltklassebeteiligung, wo fast jedes Jahr neue Landes- und Weltrekorde gelaufen werden.

Sri Chinmoy erhielt bereits mehrere Male die höchsten Auszeichnungen vom *Amerikanischen Berater des Präsidenten für Fitness und Sport,* eine Auszeichnung des weltbekannten *Runners-World-Magazins* für seine selbstlose Förderung des Laufsports, eine Ehrung durch das führende Laufmagazin im deutschen Sprachraum, *Spiridon,* und die Ehrenauszeichnung des *New York Road Runners Club.* 1983 eröffnete Sri Chinmoy die Masters-Games Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Puerto Rico in der offiziellen Eröffnungszeremonie mit einer stillen Meditation.

Eine Publikation über Sri Chinmoys Verbindung von Sport und Meditation mit praktischen Konzentrations- und Meditationsübungen hat das Sri Chinmoy Marathon Team publiziert (siehe Seite 30/31).

Sri Chinmoy und seine Schüler



Sri Chinmoys Anteilnahme am inneren und äusseren Leben seiner Schüler ist ohne Beispiel in der langen Geschichte spiritueller Lehrer. Sri Chinmoy meditiert jeden Tag auf seine Schüler und sorgt für ihren inneren Fortschritt wie ein umsichtiger Gärtner seine Blumen pflegt. Wenn der Schüler dann meditiert, wird er diese innere Hilfe fühlen. Sri Chinmoy kennt alle beim Namen, die einige Jahre mit ihm meditiert haben, auch wenn sie in Europa oder in Australien wohnen. «Wenn du an mich denken und in meinem Bewusstsein bleiben kannst, kann ich dich immer erreichen, wo du auch bist,» sagt Sri Chinmoy. Dazu rät er seinen Schülern, durch die Meditation auf sein transzendentales Bewusstsein eine Beziehung mit seiner inneren Existenz aufzubauen.

Neben der stillen Meditation ist es sehr hilfreich, in seinen Schriften zu lesen, seine Musik zu hören oder selbst zu singen und zu spielen und sich mit andern Schülern im Sri Chinmoy Center zu treffen, wo man regelmässig gemeinsam meditiert und vieles unternimmt.

Sri Chinmoys breitgefächerte Manifestation bringt es mit sich, dass jedem Sucher Gelegenheiten offenstehen, um sich seiner oder ihrer Vorliebe entsprechend zu beteiligen und daran zu wachsen. Man kann singen, laufen, musizieren, Theater spielen, Vorträge oder Konzerte durchführen usw. und dabei lernen, selber kreativ zu werden und die inneren Früchte der Meditation mit andern zu teilen.

Dadurch ist es Sri Chinmoys Schülern möglich, in Europa, Japan oder Australien ihrer täglichen Arbeit nachzugehen und dennoch ständig mit dem Bewusstsein Sri Chinmoys in Kontakt zu sein. «Wenn du wirklich weit kommen willst in deiner Meditation und in deiner gesamten Entwicklung, dann brauchst du eine innere Führung, die jeden Augenblick anwesend ist. Sri Chinmoy macht es uns leicht. Ich brauche nur in mein Herz zu gehen und schon bin ich in seiner lebendigen Gegenwart», sagte Peter, ein Schüler Sri Chinmoys in Zürich. «Im Herzen ist es auch viel schöner zu leben als im Verstand.» Im Leben eines Schülers von Sri Chinmoy ist das spirituelle Herz der Ort tiefster, erfüllendster Meditationen und der Ausgangspunkt aller Abenteuer des äusseren Lebens. Sri Chinmoy schreibt: «Es gibt zwei Wege, um ständig Fortschritt zu machen: Der Weg des Herzens und der Weg des Lebens. Der Weg des Herzens ist, hinaufzuschauen – hoch, höher, am höchsten. Der Weg des Lebens ist, vorwärts zu schauen – weit, weiter, am weitesten.»

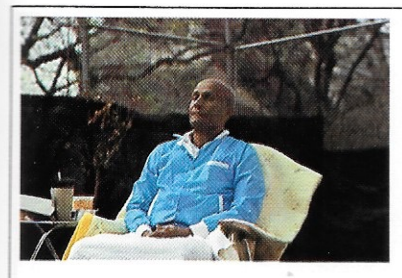
«Gott ist völlig normal», sagt Sri Chinmoy; und so versucht der Meister denn auch, seine Schüler zu normalen, spontanen, natürlichen und lebensfreudigen Menschen heranzuziehen. Sri Chinmoy legt Wert darauf, dass seine Schüler einer Arbeit nachgehen resp. studieren oder zur Schule gehen. Die Meditation soll das Leben bereichern und ihm einen tieferen Sinn schenken, jedoch keine Flucht vor der Welt darstellen. Mit der Zeit wird ein Schüler Sri Chinmoys eine ganz neue Beziehung zur Arbeit entdecken. Er wird den Frieden und die Freude in seinem Herzen immer mehr ausdrücken und beginnen, Antworten auf die Frage zu finden, mit welcher Arbeit er der Welt einen sinnvollen Dienst erweisen kann. Seine Liebe führt ihn zu seiner ganz einzigartigen Aufgabe, die ihm die fruchtbarste Erfüllung seines Lebens schenken wird, weil sie mit seinem Wesen und seiner Umwelt auf höchste Weise harmoniert.

Der äussere Kontakt mit dem Meister ist ebenso intensiv wie der innere. Das bemerkt man spätestens an der Telefonrechnung. Sri Chinmoy besucht seine Centres auch hin und wieder und lädt alle Schüler zweimal im Jahr zu sich nach New York ein, wo dann während zwei Wochen eine Art spirituelle Festspiele stattfinden und sich Sri Chinmoy von früh morgens bis spät abends ausschliesslich seinen Schülern widmet. Dabei macht er mit seinen Schülern Sport, meditiert, spricht, scherzt, musiziert, beantwortet Fragen und frägt selbst. Auch äusserlich kennt er die Lebensumstände seiner Schüler genauestens und gibt ihnen Ratschläge. Dabei geht er auf jeden Einzelnen wieder anders ein, so dass der Schüler allein durch die Art, wie ihm Sri Chinmoy begegnet, sehr viel über sich selbst lernen kann, denn Sri Chinmoy sieht die Seele im betreffenden Schüler und versucht, ihrem Fortschritt, ihrer Aufgabe und ihrer zukünftigen Manifestation voller Anteilnahme und Zuneigung zu dienen. Solche Begegnungen mit dem Meister gibt es sehr oft: In der stillen Meditation, wenn er einen anblickt; im Gespräch; in einer eigenen Darbietung von Musik oder Theater, wenn er zuhört und zuschaut; aber auch beim Lesen in seinen Büchern. Eine sehr intensive Begegnung ermöglicht Sri Chinmoy täglich mehrere Male, indem er jedem Schüler Prasad gibt – gesegnete Nahrung, eine Orange oder sonst etwas. Dann ist man für einen Augenblick ganz allein vor dem Meister und kann eins werden mit dem breitesten Lächeln und der erleuchtendsten Liebe, die einen aus seinem Gesicht anstrahlt wie die Sonne eine offene Blume. Manchmal sagt er einem Vorbeikommenden nur ein Wort – und dieses Wort löst ein Problem, das der Betreffende vielleicht seit Tagen oder Wochen mit sich herumgetragen hat. Je länger man Sri Chinmoy kennenlernt, desto mehr beginnt man zu staunen, denn man realisiert, dass er einem der allerbeste Freund ist und einen viel besser kennt als man selbst. Er ist unermesslich reich an Lebenshaltungen, praktischer Weisheit und Gefühlen und zeigt jedem Schüler persönlich wie ein Privatlehrer, wie man sein eigenes Bewusstsein, seine Gefühlswelt und seine Lebenshaltung befreien und erweitern kann. Dies alles geschieht mit einer so absolut selbstlosen und bedingungslosen Liebe und Selbstverständlichkeit, dass man wirklich beginnt, das Göttliche im Bewusstsein und im Handeln Sri Chinmoys zu erkennen und danach strebt, ein immer besserer Schüler zu werden.

Es gibt auf der ganzen Erde nichts, was einem echten Schüler eines echten spirituellen Meisters auch nur im Entferntesten so wertvoll sein könnte wie die lebendige Beziehung mit seinem Lehrer. Man wächst darin, man blüht darin und man reift darin. Man wird nie abhängig darin. Im Gegenteil. Man kommt darin zu seinem wahren Selbst, das unendlich erfüllend, ewig gültig und unsterblich lebendig ist. Und man lernt das Wesen wirklicher Liebe kennen: Wirkliche Liebe besteht darin, einem anderen Wesen dabei zu helfen, zu sich selbst zu kommen. Sri Chinmoy unterstützt die Selbsterkenntnis des Schülers auf mannigfaltigste Weise: Er initiiert und nährt die Seele des Schülers – ein wunderschönes Kind im Herzen des Menschen – mit tiefen Gefühlen von Liebe, Frieden und Wonne, so dass sie wächst und mehr und mehr zum Vorschein kommt und das Erleben und Handeln des Schülers mit immer mehr Bewusstsein, Reinheit und Fröhlichkeit durchdringt. Er inspiriert den Schüler immer von neuem, weiter und weiter zu gehen. Er scheut kein Opfer und lässt keinen Stein auf dem andern, wenn es darum geht, seinen Schüler weiterzubringen. Sri Chinmoy ist bei allem dabei, was seine Schüler unternehmen. Wenn er nicht körperlich anwesend sein kann, sendet er eine innere Kraft. Er macht es dem Schüler ganz klar, dass er sein Versprechen einhalten und den Schüler zum Ziel bringen wird.

«Wer ist der Lehrer?
Dein schweigendes Herz voller Liebe.»

– Sri Chinmoy



Meditation mit Sri Chinmoy am Morgen ...



... am Nachmittag...



und am Abend an einem öffentlichen Konzert.



Sri Chinmoy gibt Prasad. (gesegnete Nahrung)



Ein Konzert seelenvoller Musik.



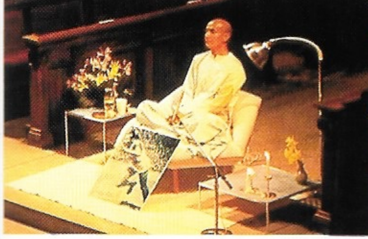
Spirituelles Theater kann wie hier traditionell sein oder auch völlig modern gestaltet werden.



Das Singen der Meditationslieder Sri Chinmoys ist voller unvergesslicher Erlebnisse.



Ein Augenblick echter Begegnung.



Sri Chinmoy ehrt den schwarzen Sprinter und Olympiasieger in Berlin Jesse Owens mit einer besonderen Meditation.



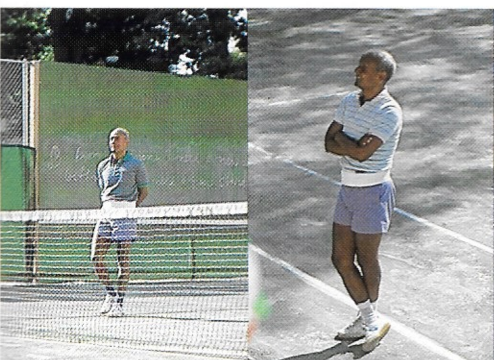
Sporttag: Sri Chinmoy nimmt mit Freude daran teil.



Er stoppt selber die Zeit für seine Schüler.



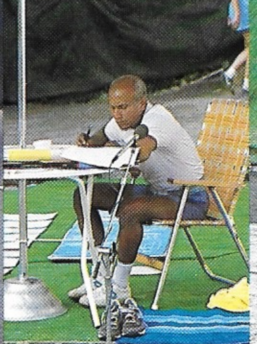
Der kraftvolle Stil verrät den früheren Zehnkampfmeister.



Sri Chinmoy schreibt Meditationen an die Tenniswand.



Nach der Meditation lädt er einen Schüler zum Spielen ein.



Es macht Spass! Sri Chinmoy spielt stundenlang mit vielen seiner Schüler.



Er schreibt zwischendurch an einem Buch, das nächstens erscheinen soll.

Zeit zum Scherzen.



Ein Mensch, der spontan, herzlich und tief glücklich ist.



Sri Chinmoy sagt oft, Kinder seien seine besten Schüler.



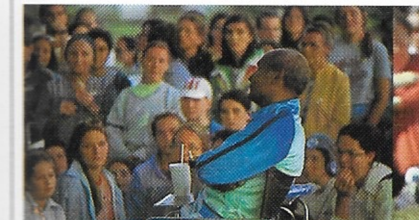
Ein improvisiertes Rennen: Australien gegen England und die Schweiz.



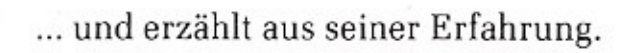
Siegerehrung nach dem 12-Stunden-Gehen.



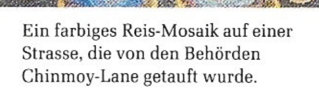
Prasad.



Sri Chinmoy beantwortet Fragen ...



... und erzählt aus seiner Erfahrung.



Ein farbiges Reis-Mosaik auf einer Strasse, die von den Behörden Chinmoy-Lane getauft wurde.

„Oneness Song"

Das Lied des Einsseins – wenn wir innerlich eins werden, verteilen wir Blumen der Freude.

Was tun?

Was können Sie tun, wenn Sri Chinmoys Beispiel Sie anspricht? Sie können sein Werk – seine Bücher, seine Musik, seine Malerei – kennenlernen und ihm darin begegnen.

MEINE BEZIEHUNG ZU BÜCHERN

Ich lese ein Buch nicht
  Ich studiere es.
Ich studiere ein Buch nicht.
  Ich liebe es.
Ich liebe ein Buch nicht.
  Ich werde es.
Ich weiss, es gibt nur ein Buch:
  Gottes Wirklichkeit.
Ich weiss, es gibt nur einen Leser:
  Gottes Schau.
Ich weiss, es gibt nur einen Geniesser:
  Gott, das ewige Kind.

– Sri Chinmoy

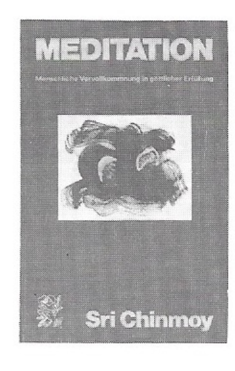
Sie können Sri Chinmoy auch persönlich begegnen, indem Sie ein Meditations-Konzert von ihm besuchen – wie das Konzert in Köln am 24. März 1984. Und Sie können natürlich ein Sri Chinmoy Centre besuchen und damit der Quelle der Inspiration näher kommen. Was Sie in dieser Broschüre gelesen haben, kann dann lebendig werden. Worte bleiben immer begrenzt. Die Begegnung mit Schülern Sri Chinmoys kann Ihnen bereits sehr viel mehr sagen.

Sri Chinmoy Centres im deutschen Sprachraum:

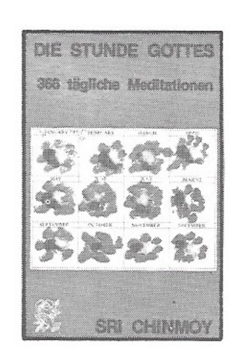
Kleinere Sri Chinmoy Centres sind überall im Aufbau begriffen. Das Sri Chinmoy Centre in Zürich oder in Köln kann Ihnen mitteilen, wohin Sie sich in Ihrer Nähe am besten wenden können.

An folgenden Orten besteht ein grösseres Sri Chinmoy Centre. Sie fragen am besten an, wann Gelegenheit besteht, an einer Meditation, einem Vortrag, einem Kurs oder einem Konzert teilzunehmen. Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

- in Augsburg: Sulzerstr. 18, 89 Augsburg, Tel. 0821-574521 , 592005
- in Bonn: Rosenstr. 27, 53 Bonn l, Tel. 0228-692525
- in Freiburg: Emmendingerstr. 23, 78 Freiburg Tel. 0761-37256 oder 272843, 276875
- in Heidelberg: Karpfengasse 10, 69 Heidelberg Tel. 06221-160649 oder 25152
- in Hannover: Charlottenstr. 71, 3 Hannover 91, Tel. 0511-440659
- in Köln: Hansaring 23, 5 Köln, Tel. 0221-121784 oder 633346
- in München: Pflegerstr. 48, 8 München 60, Tel. 089-8115062 oder 8114091
- in Saarbrücken: Augustinerstr. 5, 66 Saarbrücken, Tel. 0681-57499 oder 53933
- in Tübingen: Turmstr. 25, 7407 Rottenturm ll, Tel. 07472-5894
- in Basel: St.-Jakobsstr. 200, 4052 Basel, Tel. 061-419985
- in Genf: Grant Mt. Fleurie 22, 1290 Versoix, Tel. 022-552661
- in Zürich: Friedensgasse 3, 8002 Zürich, Tel. 01-2025284 oder 2028997

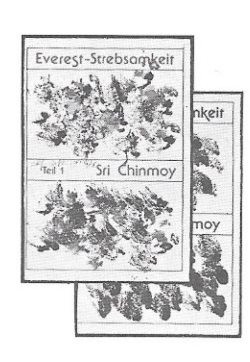












Meditation: Menschliche Vervollkommnung in göttlicher Erfüllung. 374 Seiten, Paperback laminiert, mit 12 Illustrationen: Fr. 23.–/DM 25.–

In diesem Buch finden wir klare und praktische Antworten auf alle Fragen. Nur ein Meister, der das höchste Ziel erreicht hat, kann uns mit einer solch strahlenden Freude und Zuversicht inspirieren. In einer einfachen und leicht verständlichen Sprache teilt Sri Chinmoy seinen grossen Erfahrungsschatz mit Suchern nach Wahrheit.

Yoga und das spirituelle Leben, Taschenbuch, 130 Seiten, Fr. 9.80/DM 10.80

In diesem Buch findet der Leser eine klare und einfache, aber tief inspirierende Grundlage von Spiritualität und Yoga. Besonders interessant sind die Antworten Sri Chinmoys auf Fragen über die Seele. So hören wir von den Erfahrungen eines seit langer Zeit erleuchteten Yogis, der dem Wachstum der Seelen mit Liebe und Weisheit zu dienen versucht.

Die Stunde Gottes, 366 tägliche Meditationen, Paperback, 136 Seiten, Fr. 11.80/DM 12.80

Ein Universum erleuchtender Weisheiten für jeden Tag mit einer praktischen Anleitung, wie man auf einen Aphorismus meditiert.

Ob Sie sich in der Stille der Abgeschiedenheit oder inmitten täglicher Aktivitäten befinden – diese Meditationen werden Sie begleiten und Sie kraftvoll und belebend unterstützen.

Lieder der Seele – Blüten des Herzens
114 Seiten, 21 Illustrationen, Paperback,
Fr. 14.80/DM 15.80

Sri Chinmoy bringt uns mit diesem Buch die Schau aus dem höchsten, unendlichen, ewigen und unsterblichen Bewusstsein näher. Wir schauen durch die Augen eines Erleuchteten.

Ein Kunstwerk in einfacher, meditativer Sprache, illustriert mit 21 Zeichnungen des Meisters. Im Urteil von vielen eines der schönsten Bücher spiritueller Dichtung.

Dankbarkeits-Blumen, Taschenbuch, 127 Seiten, Fr. 12.80/DM 13.80

In dieser äusserlich einfachen Auswahl von Worten über Dankbarkeit wartet ein unermesslicher innerer Schatz auf den Leser. Dieser Schatz ist ein blühender Garten, in dem unser Herz für immer spielen möchte.

«Dankbarkeit ist das Schönste, was es im ganzen Universum gibt.» – Sri Chinmoy

Everest-Strebsamkeit 1 und 2, 100 Essays von Sri Chinmoy, Paperback, 140 und 120 Seiten, je 20 Abbildungen und Illustrationen,
pro Band Fr. 11.80/DM 12.80

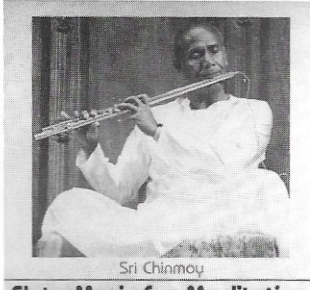
In diesen 100 Essays fasst Sri Chinmoy seine Erfahrungen als spiritueller Sucher und Lehrer zusammen und schenkt uns damit einen unerschöpflichen Vorrat an Inspiration und Wissen. Diese Essays geben uns Einblick in die Welt höchster Erkenntnis und Verwirklichung, die der Meister verkörpert. Es sind Kunstwerke, aus einer unermesslichen Quelle geschöpft, intuitiv gestaltet und spontan gesprochen.

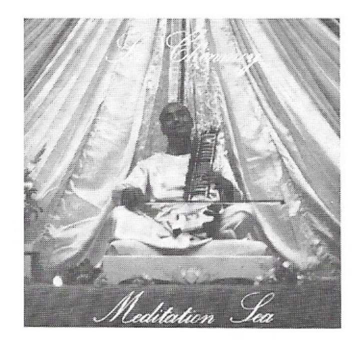


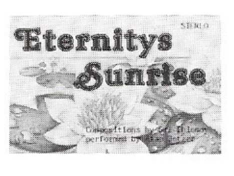
Die Bücher, Schallplatten und Musikkassetten von Sri Chinmoy erhalten Sie im guten Fachgeschäft, im Sri Chinmoy Centre oder per Post gegen Rechnung vom Sri Chinmoy Verlag: Sri Chinmoy Verlag, Friedensgasse 3, CH-8002 Zürich, Tel. 01-2025284 / Sri Chinmoy Verlag, Otto Lindenmeyerstr. 4, BRD-89 Augsburg.

Sri Chinmoy Verlag
Glockendonstr. 31
D-8500 Nürnberg











SCHALLPLATTEN (LP) UND KASSETTEN (MC) mit Musik zum Meditieren

Sri Chinmoy spielt auf der
Echo-Querflöte, Stereo, als LP und MC erhältlich, Fr./DM 18.–.

Das Erlebnis hoher Meditationserfahrungen ist unbeschreiblich, aber in seiner Musik glückt es Sri Chinmoy, dem Zuhörer so viel davon mitzuteilen, dass man sich atmemlos still nach innen wendet und wie ein Vogel in den weiten blauen Himmel fliegt. Wir werden vom Atem der Ewigkeit berührt und finden uns im Herzen der Stille wieder – staunend vor so viel Schönheit und völlig geborgen in uns ruhend. Wer tiefen Frieden und das Gefühl reinster Liebe sucht, findet in Sri Chinmoys Musik einen unerschöpflichen Schatz.

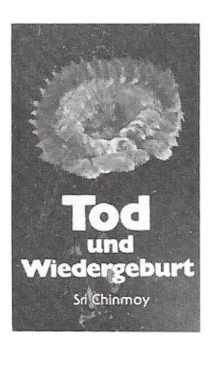
2 Min.-Hörprobe ab Band:

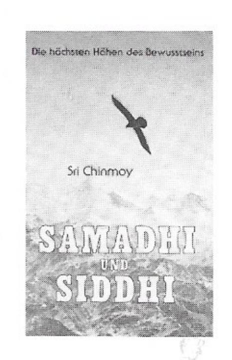
01-202 4402 in der Schweiz — in der BRD: **06221-160102**

Meditation-Sea, Sri Chinmoy spielt auf der 1. Seite auf der Esraj und singt auf der 2. Seite. Sri Chinmoys Esraj ist einem Violoncello ähnlich, hat durch seine 12 mitschwingenden Saiten jedoch einen einmaligen vollen und sanften Klang. Als LP und MC erhältlich, Fr./DM 18.–.

Aspiration-Delight, Sri Chinmoy spielt Esraj. LP Fr./DM 18.–

The Source of Music, der Schweizer Musiker Alap Jetzer spielt Melodien Sri Chinmoys. Auf verschiedenen Instrumenten seelenvoll gespielt und im Playback-Verfahren hervorragend aufgenommen. Das aufblühende Erwachen einer Musik, die frisch aus der Quelle eines meditativen Lebens entspringt. Stereo, MC, Fr./DM 18.–.
Klavierstücke, der Komponist Haridas O. Greiff, Paris, spielt selbst bearbeitete Melodien Sri Chinmoys. Eine Musik von überströmender Kraft, die im Zuhörer singt und triumphiert. MC, Fr./DM 18.–.

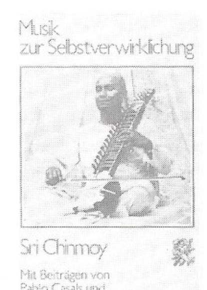


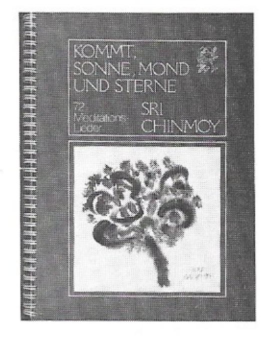


SRI CHINMOY



Gott
Jesus
Krishna
Buddha
Spirituelle Meister
Kosmische Götter







Tod und Wiedergeburt, Taschenbuch, 135 Seiten, Fr. 9.80/DM 10.80

Sri Chinmoy hat in der Meditation nicht nur schon oft die Grenze desTodes überschritten, sondern lebt ein inneres Leben jenseits von Raum und Zeit. So blickt er in Vergangenheit und Zukunft und überschaut den Zyklus der seelischen Evolution.

Sri Chinmoys Aussagen sind nicht nur hochinteressant, sondern geben jedem Menschen auch praktischen Rat von unschätzbarem Wert. Z.B.: Was geschieht nach dem Tod? Tod: Die Ruhepause in der Welt des Lichts. Wie wir Sterbenden wirklich helfen können. Die tragischen Folgen von Mord und Selbstmord. Der Sinn des Lebens und das Ziel der Evolution.

Sri Chinmoy führt den Leser mitten in die Schönheit des Lebens und nimmt ihm jede Angst vor dem Tod. Hier ist ein Buch, dem man wünscht, dass es in keiner Bibliothek fehlen und von jedermann gelesen würde.

Samadhi und Siddhi
Die höchsten Höhen des Bewusstseins
Taschenbuch, 145 Seiten, Fr. 9.80/DM 10.80

Dieses Buch stellt eines der sehr wenigen authentischen Zeugnisse des inneren Universums dar – des Universums jenseits von Zeit und Raum, jenseits jeder gedanklichen Fassbarkeit. Es ist kein philosophisches oder theoretisches Buch, sondern ein lebendiger und präziser Einblick in die höchste spirituelle Wirklichkeit, beschrieben von einem grossen Yogi, der dort zuhause ist.

Mit den Augen eines grossen Yogi
ca. 200 Seiten, gebunden, Schutzumschlag, ca. Fr./DM 29.80 (neu)

- Gott als persönliche lebendige Erfahrung
- Jesus, das Christentum und die Spiritualität
- Buddha, der vollkommene Mensch
- Krishna, der Sänger des Jenseits
- Spirituelle Meister, Söhne Gottes der Neuzeit
- Kosmische Götter, eine erfahrbare Wirklichkeit

Ein faszinierendes Zeugnis der authentischen Erfahrung eines grossen, heute lebenden Yogi.

Musik zur Selbstverwirklichung
Mit Beiträgen von Pablo Casals und Leonard Bernstein.
Mit 10 Liederbeispielen. Taschenbuch, 190 Seiten, 14 Abbildungen, Fr. 10.80/DM 11.80.

Wenn Sie ein tiefgründiges, inspirierendes, fundamentales und praktisches Buch über den Zusammenhang von Musik mit der ganzen Schöpfung und der inneren Quelle des schöpferischen Seins suchen – hier haben Sie es gefunden.

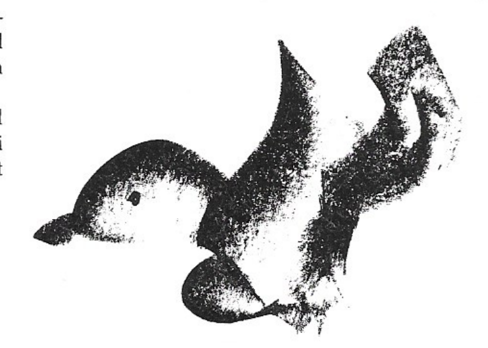
Sri Chinmoy ist selbst ein grosser Musiker und darüber hinaus ein spiritueller Meister, der wie Sri Krishna die ewige Musik der höheren Welten lebt und spielt.

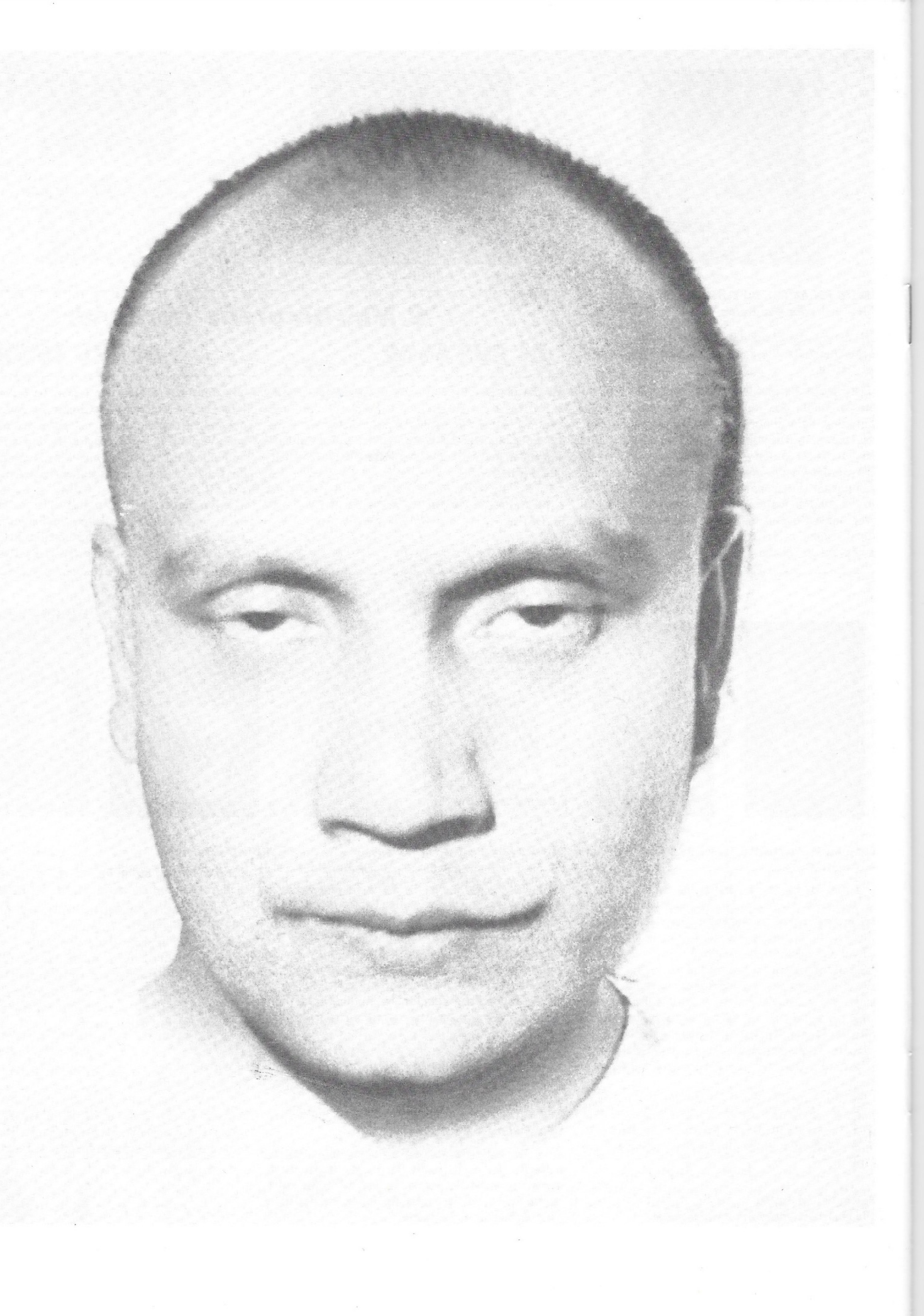
NOTEN

Kommt, Sonne, Mond und Sterne, 72 Meditations-Lieder, 120 Seiten, Format A4, Fr. 17.80/DM 19.80

Zum ersten Mal erscheint ein Notenheft mit 72 ausgewählten Liedern Sri Chinmoys. Die auf deutsch, englisch und bengali wiedergegebenen Liedertexte gehören zu den schönsten Gedichten Sri Chinmoys. Die Melodien stammen aus der Höhe und Weite des universellen Bewusstseins und erleichtern uns den Eintritt in die Welt der Meditation, wenn wir sie seelenvoll singen oder spielen.

In Vorbereitung:
Sport und Meditation
Mit praktischen Konzentrations- und Meditationsübungen von Sri Chinmoy für Training, Wettkampfvorbereitung, Selbstüberschreitung und Erholung.
Herausgeber: Sri Chinmoy Marathon Team Zürich





Sri Chinmoy im höchsten transzendentalen Bewusstsein